Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гарбар Олег Викторович
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Дата подписания: 29.10.2021 13:21:58
Уникальный программный ключ:
5769a34aba1fca5ccbf44edc23bf8f452c6d4fb4

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
_____ Гарбар О.В.
«09» сентября 2021 г.

Методические указания
по выполнению индивидуальных заданий
ОУД.07 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Нефтеюганск
2021

РАССМОТРЕНО:
Предметной (цикловой)
комиссией МиЕНД
Протокол № 1 от 09.09.2021г.
Председатель ПЦК
_____ Ю.Г. Шумскис

СОГЛАСОВАНО:
заседанием Методсовета
протокол № 1 от 16.09.2021г.
Председатель методсовета
_____ Н.И. Савватеева

Методические указания по выполнению индивидуальных заданий разработаны в соответствии с рабочей программой ОУД.07 Физическая культура по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик: М.С. Джабраилов – преподаватель ИндИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

Содержание

Пояснительная записка 5

1. Карта индивидуальной работы обучающегося.....8

2. Инструкции по выполнению индивидуальной работы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

3. Список использованных источников.....22

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению индивидуальной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» для технических специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Для обучающегося индивидуальная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений, закладывающих основу общих компетенций, требуемых ФГОС.

Целью методических указаний является обеспечение эффективности индивидуальной работы обучающихся на основе организации их выполнения.

Задачами методических указаний по организации индивидуальной работы являются:

–активизация индивидуальной работы обучающихся;

–определение содержания индивидуальной работы обучающихся;

–установление требований к различным формам индивидуальной работы;

–определение порядка выполнения индивидуальной работы обучающимися;

–формулирование методических рекомендаций по выполнению индивидуальной работы.

Методические указания состоят из *карты индивидуальной работы обучающегося*, порядка выполнения индивидуальной работы обучающимся, списка рекомендованной литературы.

В карте индивидуальной работы указаны:

- наименования индивидуальной работы;
- номер и название темы, к которой относится индивидуальная работа;
- вид работы для индивидуального выполнения;

Контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течении учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Поэтому выполнение индивидуальной работы (комплекса упражнений) по физической культуре является обязательным и необходимым условием освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении учебной дисциплины предусматриваются следующие *формы* с индивидуальной работы обучающегося:

– выполнение комплекса утренней гимнастики.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся осуществляется в пределах времени отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине.

Предусмотрены следующие виды контроля:

– проверка правильности выполнения физических упражнений.

Результаты контроля используются для оценивания текущей успеваемости обучающихся.

Оценка текущей успеваемости обучающихся выставляется в журнал учебных занятий.

1. Карта индивидуальной работы обучающегося

№ работы	№ темы	Наименование индивидуальной работы	Вид работы	Прим.
		1 семестр		
1	**Тема 1** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. **Тема 2** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями **Тема 3** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня усовершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
3	Баскетбол	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
4	Атлетическая гимнастика	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
		2 семестр		
5	**Тема 4**Психологофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности **Тема 5** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
6	Плавание	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
7	Атлетическая гимнастика	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
8	Лыжная подготовка	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
9	Волейбол	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Индивидуальная работа** Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	

2. Инструкции по выполнению индивидуальной работы

Рекомендации по выполнению комплексов упражнений

Тема 1 Легкая атлетика

Подготовка реферата в соответствии с требованиями по выполнению по теме «Основы здорового образа жизни»:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье.
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Комплекс упражнений для развития координации

Перед началом занятий рекомендуется пройти несложный тест, который проверит чувство равновесия и поможет определить, как развить координацию движений наиболее эффективно. Встаньте на одну ногу. Другую ногу согните в колене и поднимите так высоко к груди, как сможете. Через минуту поменяйте ноги. После этого оцените себя, ответив на вопросы: было ли вам легко сохранять равновесие; на какой ноге было проще стоять. Теперь повторите тест, но при этом закройте глаза.

Если вы смогли удержаться на каждой ноге в течение 30 секунд, то никаких проблем с равновесием нет. В противном случае рекомендуется регулярно делать упражнения на координацию движений и повторять тест каждый месяц для отслеживания результатов. Мониторинг прогресса прекрасно поддерживает мотивацию и помогает не забросить начатое.

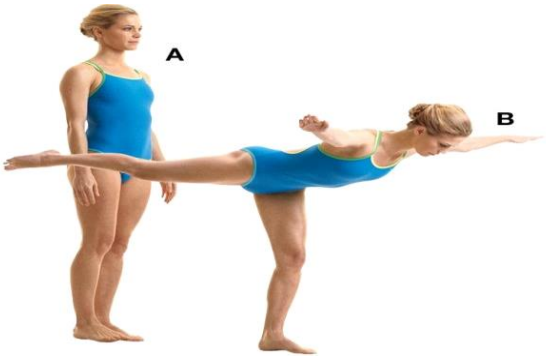
Координация (от лат. coordinatio– взаимо упорядочение) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

1. Равновесие

Исходное положение – стоя. 1 – поднимаем ногу, стопа и бедро параллельно земле, руки согнутые в локтях перед собой. 2 медленно выпрямляем ногу и руки 3,4 – медленно опускаем руки и ногу, то же другой ногой. В идеале нога поднимается на 90 градусов. По крайней мере стремитесь к этому.

2. Ласточка

И.п. – стоя. 1 наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны. Держать 20 секунд. То же другой стороной.



3. Приседание на одной ноге

И.п. – стоя. Приседая, свободную ногу держим прямой, руки прямо перед собой или в стороны балансируют. Встать. Повторить 5 раз каждой ногой.

4. Стойка на лопатках

И.п. – лежа на полу. 1 –поднять ноги вверх. 2 – поднять вверх корпус, подперев руками под поясницу. 15-20 секунд держать.

Усложнить – положить руки на пол, можно покачать ногами, достав носками пола за головой.

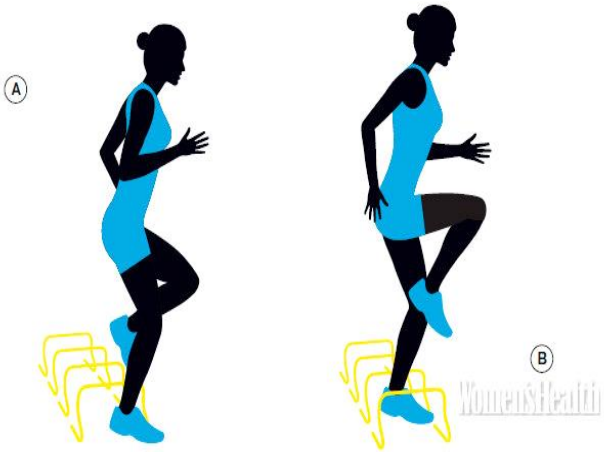
Ноги держать прямыми, тянуться выше. Хорошее и безопасное упражнение для спины.

5. Крокодил

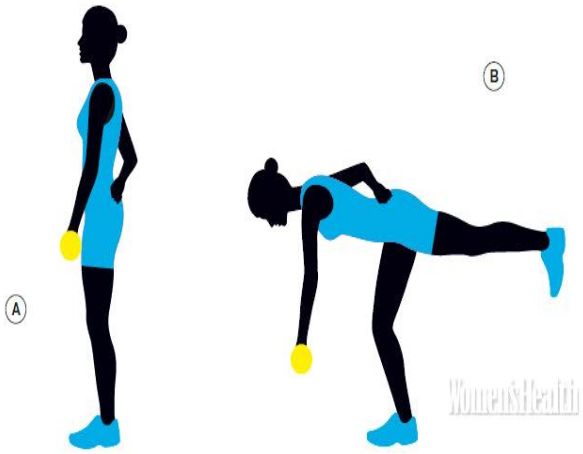
И.п. – сидя на коленях. Руки упереть в нижнюю часть живота, ближе к паху. Наклон вперед, упор головой в пол, руки упираются в пол прямо под животом, пальцами назад.
Цель – держать спину и ноги в одной плоскости параллельно земле.
Дугой вариант крокодила — на прямых руках. И.п. тоже, упор руками перед собой, ноги выпрямляются. Вес тела переносится вперед, ноги отрываются от земли. В идеале так же вывести ноги и спину в одну плоскость, параллельно земле.

Вес тела максимально вперед, прямые ноги поднимаются вверх. Упражнения статические, держать до 30 секунд. Здесь огромное значение имеет техника, оно не возможно без грамотного распределения веса тела на руках. Но не меньшее значение имеет сила, в основном рук.
Подводящие упражнения – статический упор лежа, с максимально вынесенным вперед центром тяжести, т.е. руки упираются на уровне живота; ну и просто попытки встать в крокодил.

6. Прыжки с препятствиями

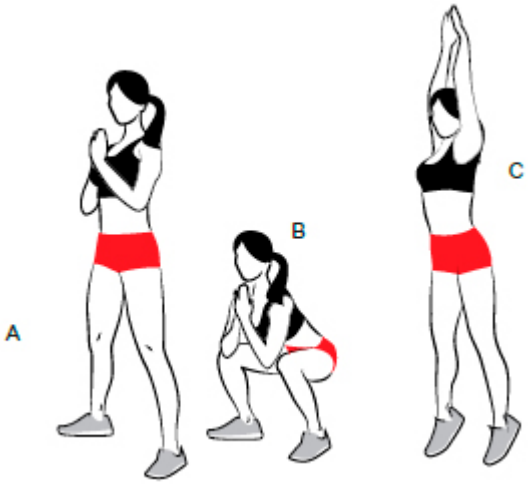


7. Румынская тяга на одной ноге

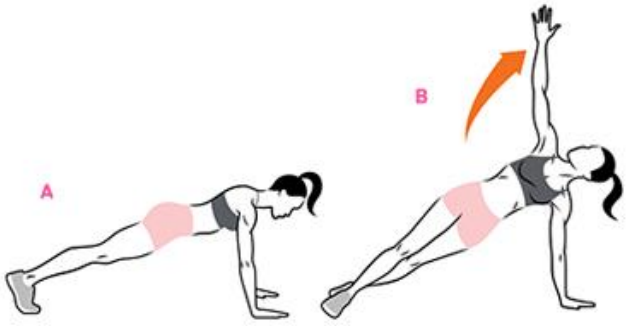


1. **Выпады с ротацией**

2. **Приседания «Мне бы в небо»**

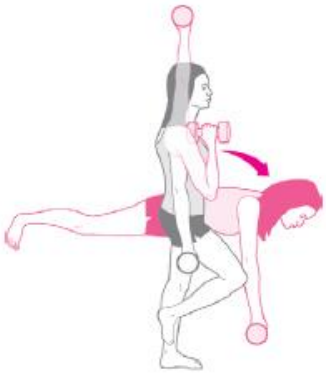


3. **Т-планка**

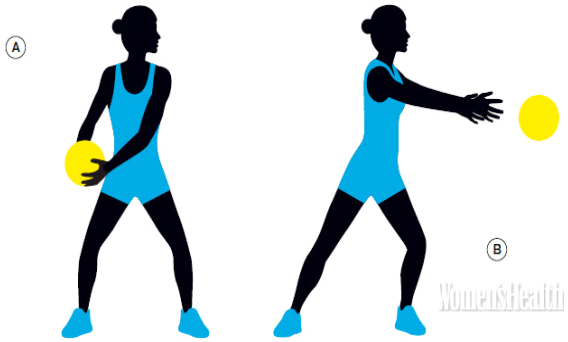


4. **Стретч в ходьбе**

5. **Дотягивания на одной ноге + жим**



13. Броски медбола



14. Скрестный выпад

15. Запрыгивания на платформу

Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни» в соответствии с требованиями по выполнению

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 2 Баскетбол

Комплекс упражнений для развития мышц рук

Рекомендации к тренировкам

По причине небольшого размера мышц и большого количества читинга в технике есть следующие рекомендации к тренировкам:

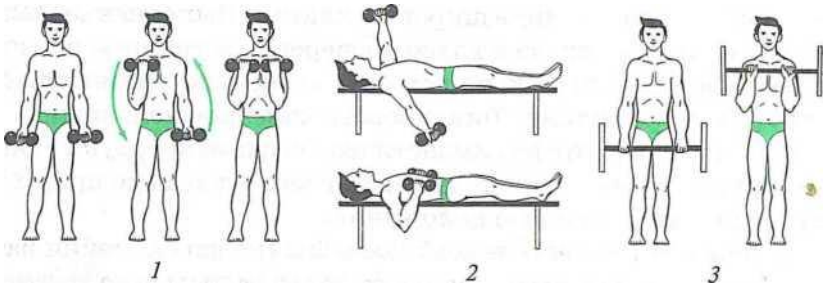
1. Обязательное предутомление. Это минимизирует переход нагрузки на большие мышечные группы, что позволит улучшить проработку мелких мышц рук.

2. Прорабатывайте одну мышечную группу за тренировку. Например, спина + бицепс, или грудь + трицепс. Это оптимизирует рабочий процесс и позволяет совмещать тяжелые базовые движения со специальными.
3. Уделяйте задним дельтам должное внимание. Дельты плохо прорабатываются при жимах, поэтому их лучше прорабатывать махами.
4. Не используйте суперсеты. Эта техника предназначена только для преодоления силового и объемного плато.
5. Обязательно работайте в многоповторном стиле. Это снижает риск травм и увеличивает наполненность кровью мышц. Малые мышцы лучше откликаются на такую нагрузку, т.к. изначально не предназначены для подъема больших весов.

Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперед. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

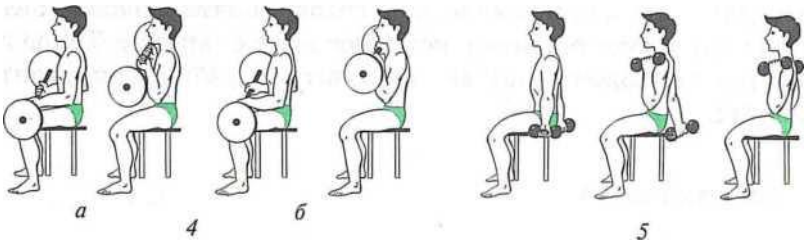
1. Лежа на спине на горизонтальной гимнастической скамейке, руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки со штангой опущены, кисти повернуты ладонями вниз, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.



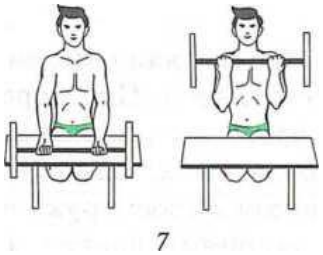
3. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки со штангой лежат на коленях, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах (а). То же с ладонями, повернутыми вниз (б).

4. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развернуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.



5. Наклонившись вперед, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.

6. Стоя на коленях перед гимнастической скамейкой, на которой лежит штанга. Поднимание штанги до уровня груди.

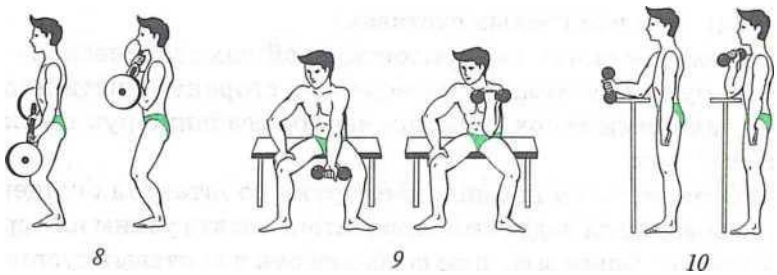


7. Стоя в полуприседе, в руках штанга, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята

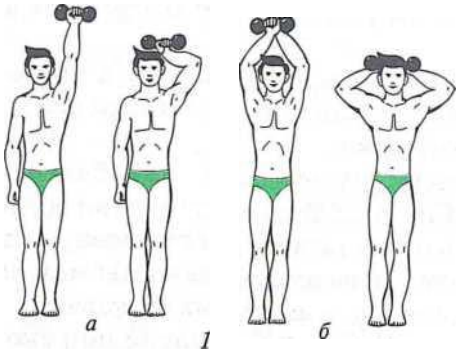
узким или средним хватом, локти упираются в бедра. Сгибание рук в локтевых суставах.

8. Сидя на гимнастической скамейке, колени широко разведены, правая рука в упоре кистью в колено, туловище слегка повернуто вправо и наклонено вперед, левая рука с гантелью находится между коленей и повернута ладонью вперед. Сгибание левой руки в локтевом суставе; в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти и предплечья вовнутрь и наружу. То же другой рукой.

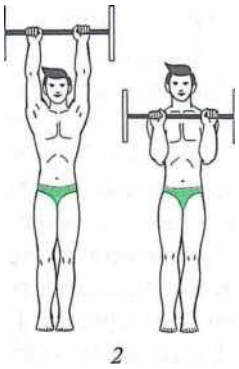
9. Стоя, правая рука с гантелью лежит на подушке стойки. Сгибание руки в локтевом суставе. То же другой рукой.



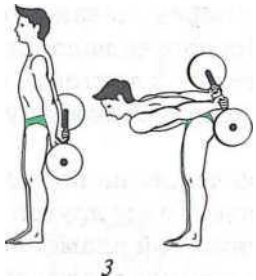
10. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой (а). Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки *(б)*.



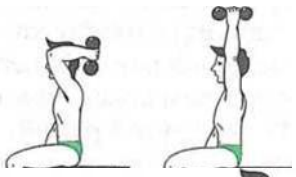
11. Стоя, руки со штангой подняты вертикально вверх, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.



12. Стоя, штанга в руках за спиной, кисти повернуты ладонями вверх. Наклоны вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой. Выполнять в медленном темпе.



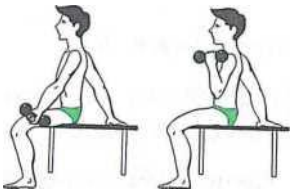
13. Сидя на гимнастической скамейке, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.



14. Упор лежа сзади на согнутых руках, ноги согнуты с опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.

5

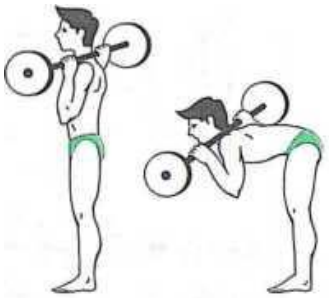
15. Сидя на гимнастической скамейке, правая рука в упоре сзади, в левой, максимально отведенной в сторону-гантель. Сгибание в локтевом суставе руки, удерживающей гантель. То же другой рукой.



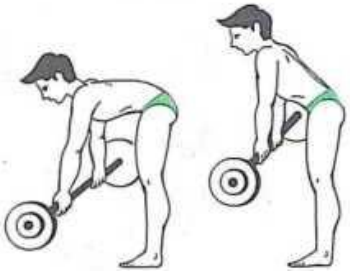
Тема 3 Волейбол

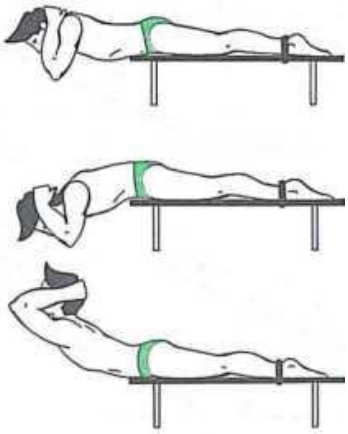
Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета

1. Стоя со штангой, удерживаемой руками на плечах. Медленные наклоны туловища вперед и быстрое возвращение в исходное положение.
2. Стоя, туловище наклонено вперед, руки удерживают широким хватом штангу большой массы. Поднимание снаряда до уровня середины бедра усилием мышц спины. Руки в локтевых суставах не сгибать.
3. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке, ноги зафиксированы, конец скамейки доходит до уровня пояса, руки за головой, локти разведены в стороны. Наклоны вперед и прогибание туловища максимально назад.



1





3

4. Стоя, ноги на ширине плеч, груз в прямых руках над головой. Наклоны туловища вправо, влево, круговые движения. Таз зафиксирован.

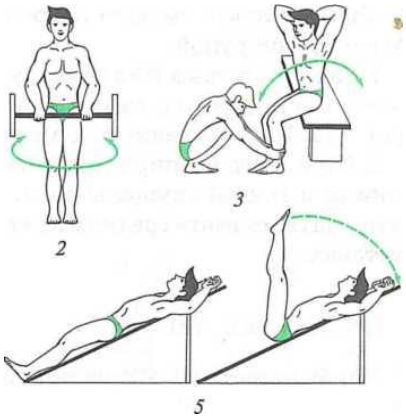
1

Стоя, груз в руках на уровне таза. Повороты туловища влево, вправо. Ноги прямые, таз зафиксирован.

5. Сидя поперек гимнастической скамейки, стопы зафиксированы (удерживаются партнером), таз на краю скамейки, туловище на весу, руки за головой, локти разведены. Сгибание и разгибание туловища в поясничном отделе позвоночного столба.

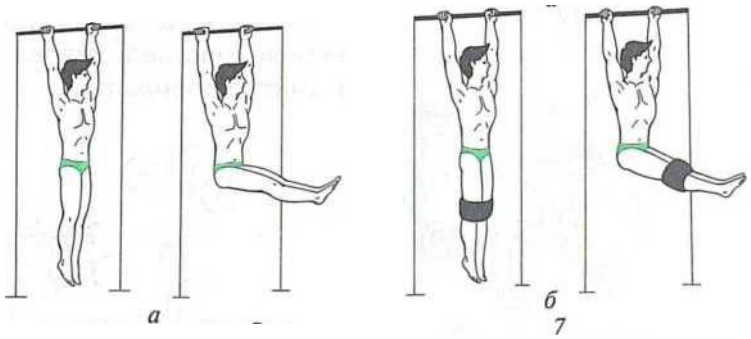
6. Лежа на гимнастической скамейке. Руки фиксируют туловище хватом за скамейку на уровне головы. Сгибание прямых ног. Пальцы ног касаются скамейки за головой.

7. Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки удерживают тело хватом за головой. Поднимание прямых ног до вертикального положения или касания пальцами ног скамейки за головой.



2 3 5

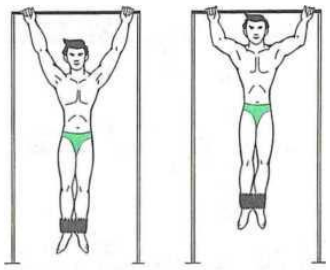
8. Вис на перекладине. Поднимание прямых ног. Сгибание происходит в поясничном отделе (а). Для увеличения нагрузки к коленям можно прикрепить груз *(б)*.



а б 7

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Приседания с вытянутыми вперед руками. Пятки от пола не отрывать.

2. Стоя, ноги вместе, левая рука в упоре в гимнастическую стенку, скамейку и т. д. Приседания на правой ноге с вытянутой вперед прямой левой ногой. То же на другой ноге.



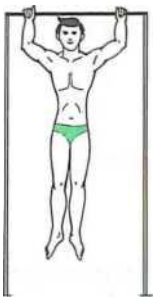
5

Подготовка реферата по теме: «Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека»в соответствии с требованиями по выполнению

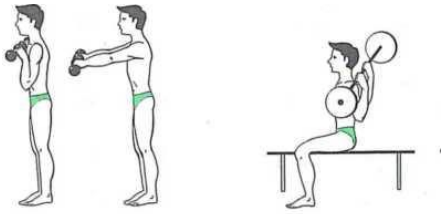
Тема 4. Плавание

Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса

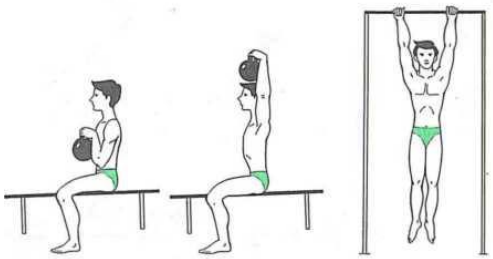
Первое время часть упражнений лучше включать в утреннюю зарядку, а затем уже можно отводить для всего комплекса целиком специальное время. Каждое упражнение повторяйте 15–20 раз, по мере тренированности упражнения выполняйте в трех или четырех подходах. Между упражнениями делайте паузу в 40–50 секунд для расслабления мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка.



1. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах перед грудью. Выпрямление рук вперед ладонями вниз, сосредоточив внимание на работе мышц спины.
2. Сидя на гимнастической скамейке, штанга взята широким хватом за головой. Жим.
3. Сидя на гимнастической скамейке, гири в руках в положении «на груди». Жим двух гирь одновременно и поочередно.



1 2



3 4

4. Вис на перекладине широким прямым хватом. Подтягивание с касанием затылком перекладины.
5. Вис на перекладине широким прямым хватом с грузом на ногах. Подтягивание.
6. Вис на перекладине широким обратным хватом с грузом на ногах. Подтягивание.

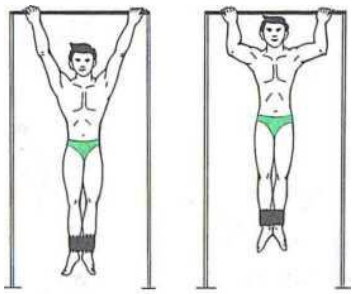
1

Тема 5. Лыжная подготовка

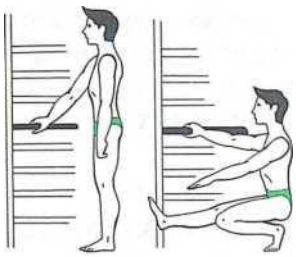
Комплекс дыхательных упражнений

Простейший комплекс дыхательных упражнений можно освоить за несколько занятий. В зависимости от степени подготовки организма усвоение техники правильного дыхания займет у разных людей от одной до трех недель. Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики включает несколько базовых приемов – начните именно с них. Ниже описано, какие бывают дыхательные упражнения и даны рекомендации по их правильному выполнению. Благодаря работе органов дыхания наш организм обогащается кислородом, очищается и нормально функционирует. Функции дыхательной системы: дыхание и газообмен, терморегуляция, увлажнение воздуха, защита от воздействий внешней среды. Ткань легких участвует в водно-солевом и липидном обмене, в синтезе гормонов, в ней хранится резервная часть крови.

1. Встать прямо, не напрягаясь, и опустить свои руки вдоль всего туловища.
2. Сделать выдох. Затем начать медленный вдох. Далее по мере наполнения своих легких, плечи медленно поднимать, затем следует без задержки сделать выдох, при этом опуская плечи.
3. Со вдохом по мере заполнения своих легких, плечи неспешно отводить назад, при этом сводя лопатки, сближая руки за спиной. Далее медленно выдохнуть, неторопливо выдвигая плечи и руки вперед, при этом сжимая грудную клетку. Плечи и руки не напрягать.



6



2

4. Со вдохом не спеша наклониться вправо, при этом растягивая левый бок. Сделать выдох и вернуться в свое исходное положение. И затем так же проделать и влево. Руки и шею при этом не сгибать, держать ровной спину.
5. Выполнить выдох. Медленно голову наклонить назад, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, сделать глубокий вдох. С выдохом голову наклонить немного вперед, при этом сгибая позвоночник в своем грудном отделе, далее посмотреть на свои колени. Руки при этом свободно висят вдоль всего туловища.

6. Сделать вдох. Плавно и медленно скручивать позвоночник, отводя при этом одну из рук за спину, а другую вперед, далее делаем выдох. При полном возврате в свое исходное положение сделать опять вдох. Бедра должны быть неподвижны. Затем повторить то же, только в обратную сторону (упражнение это достаточно эффективны).

7. Сделать круговые движения своими плечами, при этом имитируя движения гребца. Сперва левым плечом, а затем и правым, в конце обоими одновременно. Само дыхание произвольное.

Все эти упражнения дыхательной разминки следует выполнять в течение 5—15 минут. По окончании упражнений отдохнуть и расслабиться.

Тема 6. Атлетическая гимнастика

Комплекс упражнений на развитие основных мышечных групп

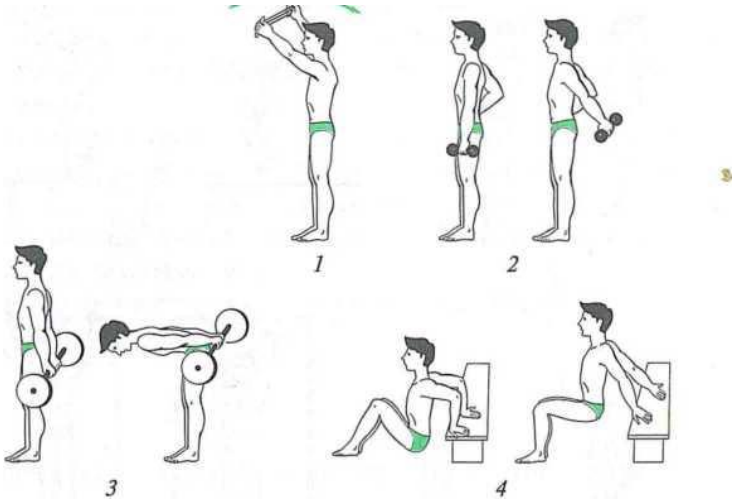
Краткие сведения об основных комплексах упражнений, рассчитанных для отдельных групп мышц. Упражнения для основных мышц рук, спины, живота (пресса), ног, их характеристика и описание. Особенности выполнения упражнений с гантелями и грифом штанги.

1. Стоя, руки подняты вверх, в руках эспандер. Движение прямых рук через стороны вперед и назад за голову только в плечевых суставах.

2. Стоя, правая рука с гантелью или гирей опущена, левая в упоре о левое бедро. Отведение прямой правой руки максимально назад — вверх. То же другой рукой.

3. Стоя, штанга в руках за бедрами. Поднимание штанги назад — вверх на прямых руках с одновременным наклоном туловища вперед.

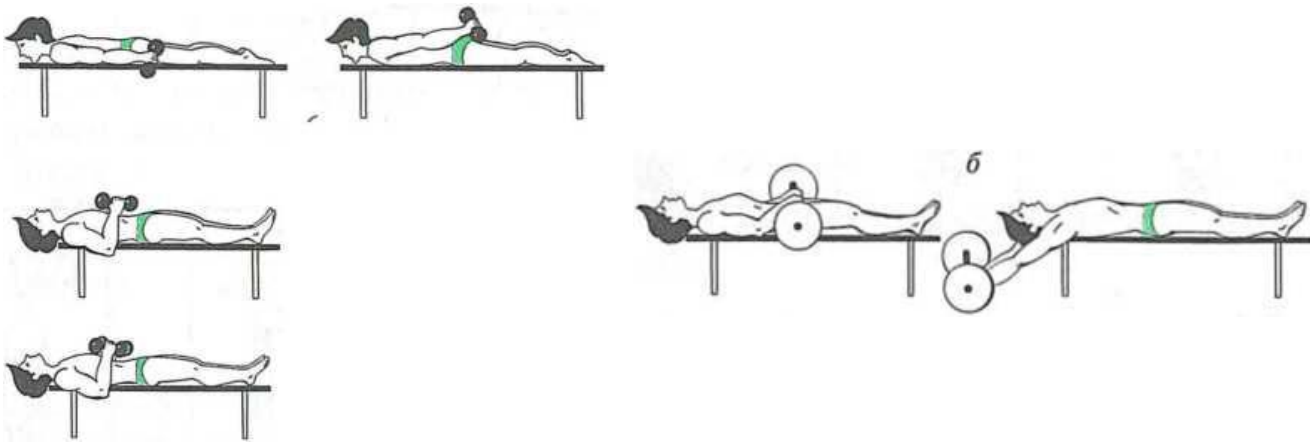
4. Сидя на полу, упор руками сзади в гимнастическую скамейку (шире плеч), ноги согнуты в коленных суставах. Выход в упор на прямые руки. Фиксировать конечное положение до 6 с.



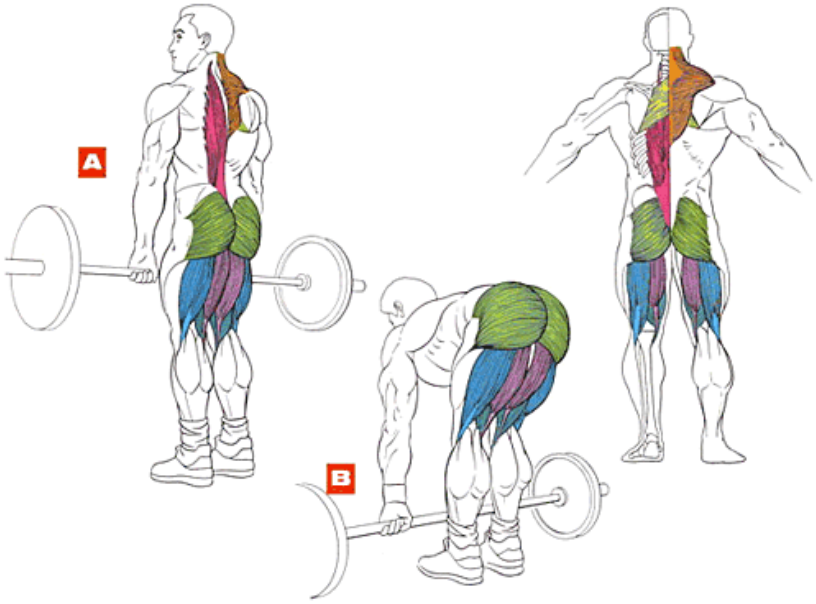
5. Вис на перекладине широким хватом. Выполнение поворотов туловища вправо и влево поочередным усилием правой и левой широчайших мышц спины, несколько подтягиваясь плечом к перекладине. Фиксировать конечное положение.

6. Лежа на животе на гимнастической скамейке, руки с гантелями на бедрах. Поднимание рук вверх—назад до предела. Возвращение в исходное положение.

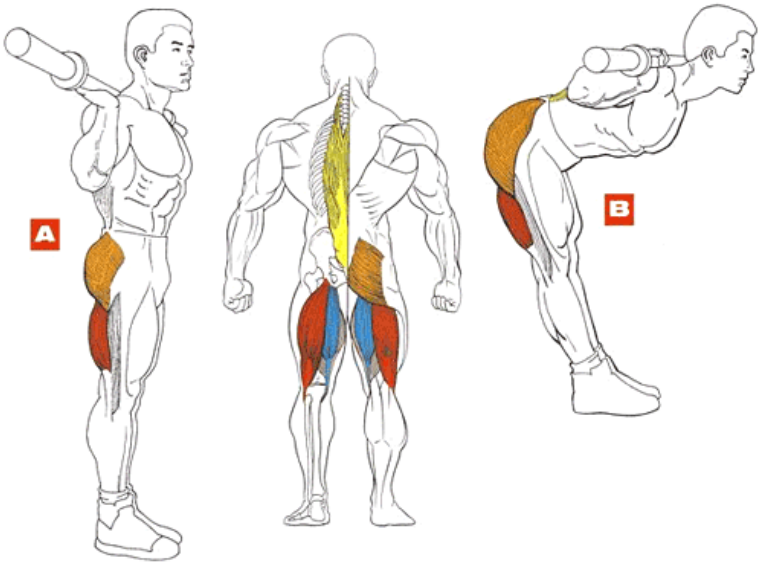
7. Лежа на гимнастической скамейке (конец скамейки расположен на уровне плеч), руки с тяжелой гантелью на животе. Отведение прямых рук далеко за голову (почти касаясь гантелью пола) и возвращение в исходное положение (а). Такое же упражнение может выполняться со штангой (б), с двумя гантелями (в)



8. Становая тяга штанги (гири). И.П. в наклоне, ноги на ширине плеч, немного согнуты. Выпрямляемся до вертикального положения за счет мышц спины, штанга в прямых руках.

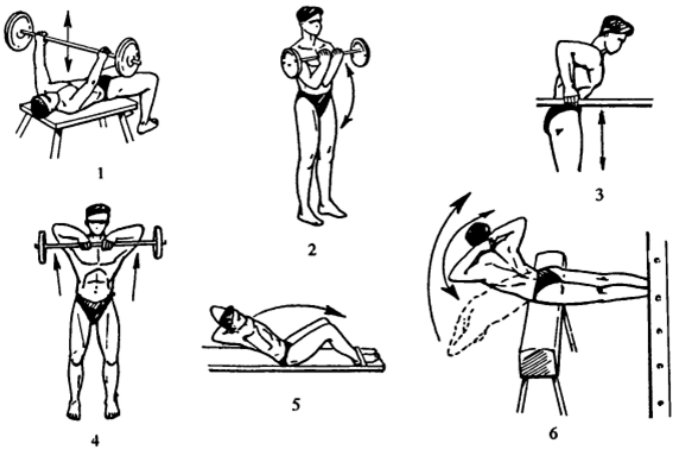


9. Наклоны. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Наклон до угла 90 град, вернуться в И.П. Ноги держать прямые



10. Разгибание туловища из положения лежа лицом вниз поперек тренировочной скамьи или на специальном станке. И.П. лежа лицом вниз, таз на скамье, гимнастическом коне или аналогичном приспособлении, ноги закреплены чуть ниже уровня таза, верхняя часть туловища свешивается вниз, руки в замке на затылке. Поднимать верхнюю часть туловища,

стараясь как можно больше прогнуться в спине, как можно выше поднять голову. Для увеличения нагрузки можно взять в руки, прижав к груди, отягощение - гантелю, блин от штанги



3. Список использованных источников

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 21.05.2021).

Дополнительные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 21.05.2021).

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России.-URL: https://olympic.ru/ (дата обращения: 21.05.2021) - Текст электронный.
2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. -URL: http://znanium.com (дата обращения: 21.05.2021).-Текс: электронный.
3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 21.05.2021).-Текс: электронный.