Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 18.12.2021 16:37:33
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ О.Г. Локтионова
«_15_» _01_ 2021г.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА: НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки

Курск 2021

УДК 796

Составители: Г.Б. Уколова, О.В. Котова

Рецензент:

Рецензент
Кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Скриплева

Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Новые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г.Б. Уколова, О.В. Котова. - Курск, 2021. - 34 с. – Библиогр.: с. 32,33с.

Методические рекомендации по выполнению физических упражнений предназначены для организации работы на самостоятельных практических занятиях по элективной дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды», которая является важной составной частью в системе подготовки бакалавров и специалистов в вузе. Методические рекомендации по учебной дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе самостоятельных практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации могут использоваться студентами для самостоятельного выполнения физических упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины во внеаудиторное время.

Предназначены для студентов всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 15.01.2021 Формат 60х84 1/16
Усл. печ. л. 1,8 Уч.-изд. л. 1,7 Тираж 100 экз. Заказ. 213 Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94.

Предисловие

Физическая культура и спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры социума, одно из средств и методов всестороннего гармоничного развития человека, укрепления его здоровья, подготовки и успеха в профессиональной деятельности. Целью физической культуры и спорта является, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких результатов и побед в спортивных состязаниях.

Обучение самостоятельным занятиям физкультурой посредством методических указаний и рекомендаций – важный аспект в физкультурной работе, т.к. способствует формированию знаний о положительных качествах физкультуры, развитии навыков и умений, привитии здорового образа жизни

В связи с тем, что общее здоровье юношества ухудшилось по сравнению с прошлыми поколениями, в стране развёрнуто движение за здоровый образ жизни. Однако того количества учебных часов, которые отведены на занятия физической культурой в вузе, явно недостаточно для эффективного развития физических качеств выпускника вуза, для формирования необходимых компетенций будущего специалиста. Поэтому весьма актуальным остаётся вопрос о саморазвитии, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом юных людей.

1. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма	**Знать:** методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. **Уметь:** эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических

			особенностей организма. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): методами, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Уметь:** грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для

			оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Уметь:** соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в

			различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. **Владеть** (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

4. Техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе

4.1. Вводные положения техники безопасности на занятиях по физической культуре

- К занятиям по физической культуре допускаются только студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности.
- На занятиях по физической культуре участвуют только студенты, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ.
- Студенты, имеющие полное, либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на занятии в специальной медицинской группе.
- После болезни, студенты обязаны предъявить справку из медицинского учреждения спортивному врачу здравпункта вуза и преподавателю (в течении недели после болезни).
- Для занятий по физической культуре учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям.

- На занятиях по физической культуре запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу.
- На занятиях по физической культуре студентам запрещено совершать провокационные движения по отношению к товарищам (подставлять ногу, дёргать за одежду, щекотать, допускать неуместные замечания во время выполнения упражнения и т.п.).
- В спортивном корпусе (как и за его пределами) запрещено выражаться нецензурными словами и порочить честь студента ЮЗГУ.
- После физической нагрузки студентам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

4.2. Положения техники безопасности на занятиях по физической культуре во время учебного процесса, а также до и после занятий

1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (до начала занятий)

- Студенты должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. На занятие учащийся должен выходить в спортивной форме и обуви.
- Перед занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физической культурой – браслеты, перстни, заколки, часы, нательные цепочки и так далее.
- Перед занятием по физической культуре с разрешения преподавателя студенты могут подготовить спортивный инвентарь.
- Услышав команду преподавателя / тренера, студенты должны встать в строй для начала проведения занятия по физической культуре.

2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (во время занятий)

- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях по физической культуре.
- Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя.

- Во время забега на короткую дистанцию бежать только по своей дорожке.
- При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты студент не должен резко останавливаться.
- Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки.
- Перед выполнением упражнений на метание необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей, животных или посторонних предметов. Также нельзя стоять вблизи от метающего, находится в зоне броска и ходить за снарядами без разрешения преподавателя.
- Во время упражнений необходимо соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.
- Студентам запрещено несанкционированно менять направление движения.
- Покидать место занятия группы студент может только с разрешения преподавателя.
- Недопустимо мешать проведению занятия.
- При ухудшении самочувствия или получении травмы, студент обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

3. Техника безопасности на занятиях по физической культуре (после занятий)

- При необходимости и с разрешения преподавателя студенты убирают спортивный инвентарь.
- Студенты организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя по физической культуре.

Таким образом, чёткое выполнение инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом является важным компонентом процесса физического самосовершенствования и развития самодисциплины.

5. Тематика и содержание практических занятий по элективной дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды»

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни – это гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня – залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине. Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные. Урок/ пара – основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Тематика элективной дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» включает такие основные разделы: шейпинг, атлетическая гимнастика, карате, пилатес, аэробика.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и самостоятельных занятий создает условия, обеспечивающие студентам грамотного использования научно обоснованных знаний объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования

организма, формирования мотивационно - ценностного отношения к физической культуре.

В самостоятельной работе по физической культуре ставятся в основном те же задачи, что и на занятиях студентов с преподавателем: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у студентов и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время определены четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе

специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильному *выполнению дыхания.* Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение**.** В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнений различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гирями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Изучение всех разделов дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» нацелены на физическое развитие и совершенствование функционального состояния организма человека, на формирование и укрепление скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, силы воли и т.д.

Например, чтобы снять усталость от малоподвижной деятельности можно применять следующие **упражнения в течение учебного дня** (см. табл. 1, табл. 2)

Таблица1

Упражнения в течение учебного дня

Упражнение 1 Потягивание	Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.
Упражнение 2 Шаг на месте	Шаг на месте, попеременно делая упор на пятках, на носках и боковых частях (рёбрах)ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.
Упражнения 3 Перекаты с носков на пятки	Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.
Упражнение 4 Вращение в суставах	Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.
Упражнение 5 Наклон и приседание	Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.
Упражнение 6 Наклоны корпуса	Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.
Упражнение 7 Попеременное подтягивание ног	Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.
Упражнение 8 Скручивание	Лёжа на полу руки держим у головы, выполняем скручивание корпуса, локтями касаясь колен. выполнить

на пресс	упражнение 15 раз несколько повторений.
Упражнение 9 Отжимания от пола	Отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.
Упражнение 10 Потягивание	Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

Таблица 2

Упражнения в течение учебного дня	
Упражнение 1 Разминка шеи	Делаем наклоны в каждую сторону. Следим за плавностью движений. Лучше отказаться от вращения головой, чтобы не получить травму по 16 раз
Упражнение 2 Вращения рук	Начинаем вращения в разные направления кистями, затем переходим к локтевым суставам и заканчиваем плечами по 12 раз
Упражнение 3 Скручивания	Ноги расставлены не очень широко, руки вместе перед собой. Начинаем скручивания корпуса вправо и влево, пресс находится в напряжении. Хорошее упражнение для проработки талии по 12 раз
Упражнение 4 Разминка ног	Одна нога под прямым углом поднята перед собой на уровне бедра, носок направлен вниз. Начинаем вращения в разные направления, рисуем стопами круги по 12 раз
Упражнение 5 Растяжка передней части бедра	Сгибаем одну ногу в колене и заносим ее назад, прижимаем рукой к ягодицам. Фиксируем положение. Чувствуется растяжение четырехглавой мышцы бедра по 4 раза/10 сек
Упражнение 6 Растяжка икроножных мышц	Стоя прямо, одна нога занесена назад, упор на впереди стоящую ногу. Приседаем на опорной ноге, растягивая икроножную мышцу. Чувствуется легкое натяжение без сильной боли по 4 раза/10 сек
Упражнение 7 Наклоны	Сгибаем корпус и тянемся к носкам. Чувствуется растяжение задней части бедра и икроножных мышц по 4 раза/10 сек
Упражнение 8 Выпады	Ноги расставлены широко, руки с упором на бедра. Делаем выпады в разные стороны, опираясь на опорную ногу, растягивая мышцы другой. Можно делать легкие покачивания во время выполнения упражнения по 4 раза/10 сек
Упражнение 9 Вращения	Упражнения ориентированы на разработку голеней, бедер, таза и стоп. Без резких движений выполняем вращения в разных направлениях по 12 раз в каждую

	сторону
Упражнение 10 Дренажный массаж	Постукивание и похлопывание по мышцам ног, начиная с мышц внизу и заканчивая мышцами бёдер, по 2 раза на каждую ногу

Для решения задачи хорошего физического состояния, тренированности и совершенствования разработаны комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Данные физические упражнения, выполняемые с весом собственного тела, можно выполнять как на занятии в группе с преподавателем, так и самостоятельно во внеурочное время (см. табл. 3).

Таблица 3

Упражнения для развития различных мышечных групп

Содержание упражнения	**Дозировка**	**Методические указания**
1	**2**	**3**
Для развития мышц брюшного пресса		
1 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и. п.	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И. п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая – выдох
4.И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень || полу), положить на пол попеременно слева и справа	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу
6.И. п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола	20 раз	Опускать ноги медленно
Для развития мышц ног, таза и поясницы		
1.И. п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до	20 раз с	Поясница не

уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой	левой и правой ноги	должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И. п. – упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И. п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
4.И. п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И. п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
6.И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и. п.	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И. п. – лежа па спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног	30 раз	Акцент на сведение
8. И. п. – упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И. п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и. п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
Для развития мышц спины		
1.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и. п. (рис.2,16)	20 раз	В и. п. расслаб-лять мышцы плеч и шеи
2.И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение – ноги врозь – ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И. п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая	10 раз в каждую	Прогибаясь, поднимать

левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	сторону	голову вверх
Для развития мышц рук		
1.И. п. – о. с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И. п. – о. с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И. п. – упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и. п.	10-12 раз	В и. п. – голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И. п. – упор, лежа, меняя хват (средний, широкий, узкий) Сгибание рук	10-12 раз /дев. 25-30 раз/юн.	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И. п. – упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Комплекс упражнений по системе Пилатес для самостоятельной работы

1. **И.п. - о.с.**

   1-2 руки вверх через стороны, соединить ладони - вдох
   3-4 опустить руки вниз
   4-6 раз
2. **И.п. - о.с.**

   1-2 поднять руки вперед – вверх, слегка прогнуться - вдох
   3-4 сгруппироваться руки назад - выдох
3. **И.п. - руки на поясе, стопы параллельны**

   полуприседы - 10 раз
4. **И.п. - о.с.**

   1 - руки вперед.
   2 - полуприсед, руки вверх, подняться на носки

3 - выпрямиться, оставаясь на носках, руки вперед
4 - И.п.
6-8 раз

5. **И.п. - руки на поясе, стопы развернуты, полуприседы - 10 раз**
6. **И.п. - руки вверху в замке**
небольшие наклоны влево, вправо, вперёд, назад
6-8 ра.

7. И.п. - руки перед грудью
1-2 рывки согнутыми руками
3 - рывки прямыми руками с поворотом туловища влево
4 - то же вправо
6-8 раз.

8. И.п.- руки в стороны
1 - обнять себя - левая рука сверху
2 - руки через стороны назад
3-4 то же - правая рука сверху
6-8 раз

9. И.п.- о.с.
1 - согнуть лев.руку перед грудью, правой взять за лев. локоть, надавить задержаться на 10 сек
2 - согнуть пр. руку - то же

10. И.п.- лев. рука вверху
1 - завести за спину лев. руку снизу, пр. руку сверху, соединить пальцы « в замок», задержаться на 10 сек
2 – то же со сменой положения рук

11. И.п. – о.с.
И.П.- соединить ладони перед грудью
1-8 - надавить
4-6 раз

12. И.п. – о.с.
1 - поднять руки вверх - прогнуться
2 - руки в стороны, наклониться вперед, прогнуться
3 - коснуться руками пола
4 - полуприсед - руки на поясе
6-10 раз

13. И.п.- наклон вперед руки в стороны
1 - поворот туловища вправо
2 - то же влево
6-8 раз

14. И.п. руки на поясе
1 - выпад лев. ногой влево, выполнить пр. рукой круг перед собой
2 - то же в другую сторону
6-8 раз

Упражнения на полу

15. И.п. – сед с прямыми ногами, руки впереди

1-4 - ходьба на ягодицах вперёд
5-8 - ходьба на ягодицах назад
6-8 раз

16. И.п. – сед с прямыми ногами, руки сзади на полу, спина прямая

стопы от себя на себя 10 раз
круговые вращения стоп во внешнюю сторону 10 раз
во внутреннюю сторону 10 раз

17. И.п. – сед руки в стороны

1 - согнуть лев. ногу, потянуться к носку пр. рукой
2- согнуть пр. ногу, потянуться к носку лев. рукой
10-12 раз

18. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуть, руки в стороны

1-2 опустить ноги влево, пр. рукой выполнить круг вдоль пола
3-4 то же вправо
6-8 раз

19. И.п. - подтянуть согнутую лев ногу к животу, руками взяться за колено

1- выпрямить вверх обе ноги вверх
2- подтянуть пр. согнутую ногу к животу, руками взяться за колено
3-4 - то же со сменой положения ног
8-10 раз

20. И.п. - лёжа на спине, подтянуть согнутые ноги к животу, взяться руками за заднюю поверхность бёдер

1 – выпрямить ноги вверх
2 – И.п.
10-12 раз

21. И.п. – лёжа на спине, ноги слегка приподнять над полом

упр. «ножницы»
10-20 раз

22. И.п. – лёжа на спине, согнутые ноги поставить по ширине плеч, руки вдоль туловища

1- поднять таз вверх
2- И.п.
2 подхода по 10 раз с интервалом 10 сек.

23. И.п.- лёжа на спине, согнуть ноги, положить лев. на пр., руки вдоль туловища

1- поднять таз вверх
2- И.п.
10 раз
то же со сменой положения ног

24. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, руки за головой, локти разведены

1 – поднять плечи
2- И.п.

10-20 раз

25. И.п. – лёжа на спине, скрестить согнутые ноги внизу. руки вдоль туловища

1- подтянуть ноги к животу

2- И.п.

10-20 раз

26. И.п. – лёжа на спине

1 – сесть, руки на пояс

2 – И.п.

10-20 раз

27. И.п. - лечь на левый бок, руки поставить перед собой на предплечья

1- подтянуть пр. ногу к плечу

2 – И.п.

10 раз

то же на правом боку

28. И.п. - стойка на коленях, руки поставить на пол перед собой на ширине плеч

1 - сесть на пятки, не отрывая рук от пола - выдох

2 – И.п. - вдох

6-8 раз

29. И.п. – смотри 28

1- сесть на лев. пятку, пр. ногу отвести максимально назад, подбородок прижать к груди.

2- И.п.

3-4 то же с другой ноги

4-6 раз

30. И.п. – смотри 28

1-отвести л.ногу вправо над правой пяткой, потянуться - вдох

2- И.п.- выдох

3-4 то же в другую сторону

4-6 раз

31. И.п. – смотри 28

1- округлить спину, подбородок к груди - выдох

2- И.п. - вдох

3-4 - прогнуться, голова прямо

8-10 раз

32. И.п. – смотри 28

1- поднять прямую л. ногу назад и пр.руку вперёд-вверх

2- И.п.

3-4 – то же с другой ноги

8-10 раз

33. И.п. – смотри 28

1- отвести плечи вправо

2 - согнуть руки

3- отвести плечи влево
4- И.п.
5-8 – то же в другую сторону
6-8 раз

34. И.п.- сед ноги скрестно, руки на коленях, голова прямо (по-турецки)

1- отвести плечи назад, выпрямить руки, округлить спину, подбородок к груди - выдох
2- И.п.- вдох
8-10 раз

35. И.п. – сед по-турецки

1- повернуть голову влево и поднять подбородок вверх
2 – И.п.
3-4 – то же вправо
упражнение выполняется плавно 4-6 раз в каждую сторону

36. И.п.- сед по-турецки

1 – наклонить голову влево
2- наклонить голову вправо
3 – наклонить голову вперёд
4- слегка наклонить голову назад
6-8 раз

37. И.п. – сед по-турецки

1- поднять пр. руку вверх и отвести назад, посмотреть на ладонь-вдох
2- И.п.
3-4 то же в другую сторону
8-10 раз

38. И.п. - сед по-турецки, положить руки на пол в стороны

1- поднять через сторону правую руку вверх и наклониться влево-выдох
2- И.п.- вдох
3- 4 то же в другую сторону
8-10 раз

39. И.п.– сед согнув ноги, руками обхватить заднюю поверхность бёдер

1- округлить спину, подбородок к груди - выдох
2- И.п.- вдох

40. И.п. – сед по-турецки, опора рук сзади

1- положить ноги влево, перекатываясь на ягодицах
2- приподнять таз, опираясь на руки и ноги
3- опустить таз
4 – И.п.
5-8 – то же в другую сторону
8-10 раз

41. И.п. – смотри 38

1 - поднять руки вверх через стороны – вдох
2 - опустить вперёд на предплечья – выдох (задержаться в этом положении на 5-10 сек)

3-4 – медленно в И.п

4-6 раз

42. И.п. – сед по- турецки

1 - поднять руки вверх через стороны – вдох

2- опускаемся вперед, кладём руки перед собой – выдох

3- переступаем руками влево, закручиваем туловище до максимума и наклоняемся (задерживаемся на 5-10 сек) дыхание произвольное

4- И.п.

5-8 то же вправо

4-6 раз

43. И.п. – сед, согнутые ноги разведены в стороны, стопы соединены, руками взяться за голеностопные суставы и положить локти на колени

1- надавить локтями на колени, наклониться вперед,

задержаться на 5-10 сек.

2- И.п.

6-8 раз

44. И.п. – сед ноги врозь, руки на полу сзади

1 - поднять руки вверх через стороны - вдох

2 - наклониться вперед – выдох . задержаться на 5-10 сек

3-4- медленно вернуться в И.п.

4-6 раз

45. И.п. – смотри 44

1- взяться лев. рукой за стопу л.ноги, пр. руку поднять через сторону вверх и наклониться к л.ноге задержаться на 5-10 сек

2- И.п.

3-4 то же к правой ноге

4-6 раз

46. И.п.- лёжа на спине, согнуть ноги и подтянуть к животу, руки в стороны

1 – опустить ноги влево (плечи от пола не отрывать)

2 – И.п.

3-4 то же вправо

8-10 раз

47. И.п. – смотри упр. 46

1- опустить ноги влево, положить на пол , выпрямить и подтянуть к л.руке, голову повернуть вправо, задержаться на 5-10 сек.

2 – И.п.

3-4 – то же вправо

6-8 раз

48. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты на ширине плеч

1 - положить лев. ногу на пр.

2 - правую взять на заднюю поверхность и подтянуть к туловищу, задержаться на 5-10 сек

3- пр. ногу выпрямить вверх и ещё сильнее надавить на неё

4- И.п.

5-8 – то же со сменой положения ног

4-6 раз

49. И.п. – лёжа на спине, положить л.ногу на правое колено

1- опустить ноги влево как можно ближе к полу

2- И.п.

3– выпрямить ногу вверх и подтянуть к туловищу с помощью надавливания руками на заднюю поверхность бедра

4- И.п.

5-8 – то же со сменой положения ног

4-6 раз

50. Поднять руки и ноги вверх и потрясти ими 5-10 сек

51. И.п. – сгруппироваться

1 – перекат назад

2 – И.п.

6-8 раз

52. И.п. - лечь на живот, руки вверх

1 – поднять плечи, отвести руки назад

2 – И.п.

10-12 раз

53. И.п. - лечь на живот, руки положить на предплечья

1. - опереться на кисти, выпрямить руки, прогнуться в спине, голова прямо, задержаться на 10-20 сек

2 – И.п.

3- придвинуть руки на ладонь к себе, опереться на кисти, выпрямить руки и ещё сильнее прогнуться в спине. Задержаться на 10-20 сек

4 – И.п.

2 раза

54. И.п. – лечь на живот, пр. руку положить перед собой на предплечье, лев. отвести в сторону

1- опереться на пр. руку, ,повернуться влево, надавливая корпусом на пр. плечо, пр. ногу занести за левую и поставить на носок, задержаться на 5-10 сек.

2 – И.п.

3-4 то же в другую сторону

4-6 раз

55. И.п. - стойка на коленях , руки поставить перед собой на ширине плеч

1 – сделать 4 шага руками вперёд

2- прогнуться в плечевом поясе

3- сделать 4 шага назад

4- И.п.

2-4 раза

56. И.п. – смотри упр.55

1 - поставить лев. руку на локоть, ладонь положить на позвоночник,

2- сесть на пятки, не отрывая локоть от пола, задержаться на 5-10 сек
3 - 4 то же на пр.руку
2-4 раза

57. И.п. – смотри упр. 55

1- провести лев. руку под животом вниз
2 - надавить на нее корпусом
3 - лечь на плечо, задержаться на 5-10 сек
4- И.п.
5-8 – то же с пр. руки
2-4 раза

58. И.п. – встать на колени, сесть на пятки. руки впереди

1 – сжать кулаки
2- разжать кулаки
10-20 раз

59. И.п.- сед на пятках, руки на коленях

1- пр. руку поднять вперед, сжать кулак
2- лев.рукой надавить на кулак на себя, удерживать 10 сек
3-4 - то же с другой руки

60. И.п. – смотри упр. 59

1- пр. руку поднять вперед, пальцы вверх, лев. рукой надавливаем на пальцы на себя, удерживать 10 сек
2 – И.п.
3-4 то же с другой руки

61. И.п. - смотри упр. 59

1 –отвести руки в стороны вверх, прогнуться назад
2- И.п.
3- потянуться вперед
4- И.п.
4-6 раз

Упражнения на дыхание

62. И.п.- о.с.

1-руки вперед - вдох
2- руки вниз - выдох
4 раза

63. И.п. – о.с.

1 - поднять руки вверх через стороны - вдох
2- соединить ладони и опустить – выдох
4 раза

64. И.п. о.с.

1- поднять лев. руку через сторону вверх - вдох
2 - выполнить круг рукой и туловищем, вернуться в положение 1- выдох
3 - Положить лев. руку на 7-й шейный позвонок, пр. надавить на локоть лев руки, лев. ногой сделать шаг влево и выполнить на неё полуприсед, наклониться вправо

4 - И.п.
5-8 то же в другую сторону
2-4 раза

65. И.п. – о.с.

1- руки впереди в замке, полуприсесть, округлить спину, подбородок к груди
2- выполнить поворот влево, положить голову на лев. плечо, задержаться на 5-10 сек
3- вернуться в положение 1
4 – И.п.
5-8 то же в другую сторону
2-4 раза

66. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуть

1- поднять руки вверх, посмотреть на ладони
2- И.п.
3-6 – то же
7- руки вверх, подняться на носки, задержаться на 5-10 сек
8 – И.п.
4-6 раз

67. И.п. – ноги на ширине плеч

1 - поднять руки вверх через стороны - вдох
2 - развести в стороны - выдох
3 - наклон влево, задержаться на 10-20 сек
4- И.п.
5-8 то же в другую сторону
2-4 раза

68. повторить упр. 67 без задержки

69. И.п.- о.с.

1 - поднять руки вверх через стороны - вдох
2 - развести в стороны - выдох
3 - наклон влево, задержаться на 10-20 сек
4- И.п.
5-8 то же в другую сторону
2-4 раза

70. И.п. – ноги на ширине плеч

1- руки вверх, прогнуться назад, задержаться на 5 сек
2- полуприсед, туловище слегка наклонить вперёд
3- наклониться, ноги выпрямить, руки положить на пол, задержаться на 5 сек.
4 - отвести лев. руку в сторону и повернуть туловище влево до максимума , задержаться на 5сек
5- вернуться в положение 3
6 –то же в другую сторону
7- вернуться в положение2
8- И.п.

2 раза

71. повторить упр.70 без задержки

72. И.п. - ноги в широкой стойке

1- руки в стороны, ладони кверху

2- наклониться влево, правую руку к уху, задержаться на 5-10 сек

3- вернуться в положение 1

4- И.п.

5-8 то же вправо

2-4 раза

73. И.п. ноги на ширине плеч

1 – руки вперёд - вдох

2 - И.п.- выдох

4 раза

74. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука вверху

1- наклон прогнувшись вперед

2- поворот вправо, задержаться на 5 сек

3 – вернуться в положение 1

4 – И.п.

5-8 то же влево

2-4 раза

Упражнения на равновесие

75**. И.п. – о.с.**

1- согнуть лев ногу, взяться руками за колено, подтянуть к туловищу, задержаться на 5-10 сек

2 - И.п.

3-4 то же с другой ноги

4-6 раз

76. И.п. – о.с.

1- отвести согнутую лев. ногу в сторону, поднять вверх, руки в стороны

2 – И.п.

3-4 то же в другую сторону

4-6 раз

77. И.п. – ноги на ширине плеч

1- поднять руки через стороны вверх – вдох

2- опустить руки вперёд вниз – выдох

4-6 раз**.**

78. И.п. – о.с.

1- стойка на лев. ноге , пр.ногу согнуть назад и взяться за носок пр.ноги пр.рукой, лев руку в сторону

2- положить пр. ногу на лев. колено, руки в стороны

3- полуприсед, руки вверх, соединить ладони и опустить перед грудью

4 - И.п.

5-8 то же с другой ноги

Чтобы заниматься физической культурой самостоятельно (в домашних условиях) необходимо сначала ознакомиться с её теоретической частью, а потом переходить на практическую. Очень важно прислушиваться к своему организму, он даст вам понять, если вы что-то делаете не так. Не стоит перегружать себя количеством подходов или резким усложнением комплекса упражнений, т.к. перетренированность отрицательно влияет на нервную систему. К самым простым методическим рекомендациям для самостоятельной работы по физической культуре (ОФП) студента вуза можно отнести:

- строгое соблюдение правил по технике безопасности (удалённость от металлических конструкций, острых углов, отсутствие колющих и режущих предметов на теле занимающегося, длинных цепочек, браслетов и т.п.);

-должны быть цели и задачи которые ставит человек перед занятием;

-быть теоретически осведомлённым в той области физической культуры, в которой планирует заниматься;

-самоконтроль организма (измерение ЧСС и АД, общее самочувствие);

-подходящая экипировка (для каждой физкультурной деятельности она может отличаться);

-правильно выбирать время для занятия физкультурой (то что подходит для одного, не факт что подойдёт для другого);

-подготавливать свой организм к физической нагрузке (разминка, растяжка);

-занятия должны быть систематическими, чтобы получить желаемый результат);

-для более продуктивного занятия физкультурой стоит отказаться от вредных привычек;

-необходимо выстроить программу и режим питания в зависимости от поставленной цели

-необходимо учитывать внешние факторы, которые могут повлиять на занятие (погода, время суток, карантинный режим и т.д.)

При выполнении всех этих правил и рекомендаций, можно в кратчайшие сроки достичь желаемого результата.

6. Список рекомендуемой литературы

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Бахрах, 1996. – 368 с.: ил.

2. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 118 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. – 448 с.

4. Евсеева О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.

5. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 84 с.

6. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова.- Курск: ЮЗГУ, 2014. – 28 с.

7. Карпова Г.Г. Психология развития: учебное пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 140 с.

8. Карпова Г.Г. Физическая культура (теоретический курс): учеб. пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

9. Платонов К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 312 с.

10. Физическая культура: Учебник / под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Изд-во «Гардарики», 2007. – 350с.

11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 520 с.

12. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с.

13. Шерер Ж. Физиология труда: Эргономика / Ж. Шерер. – М.: Медицина, 1987. – 584 с.

14. Шулятьев В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец.– М.: РУДН, 2012.- 287 с.

15. Котова О.В.,Уколова Г.Б.,Скриплева Е.В. Основы обучения видам аэробики; учебное пособие / под общ.ред.О.В.Котовой, Курск, 2019.- 212с.

16. Уколова Г.Б.,Котова О.В., Калюбаев В.Н. Использование упражнений пилатес как мотивирующего фактора для студентов к занятиям физической культурой; учебное пособие / Курск, 2019.- 118с.

Заключение

Регулярная физическая нагрузка не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных занятиях позволяют в значительной степени задержать возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остехондроза (дегенерация суставных хрящей). Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека как в повседневной жизни, так и во время учебного процесса.

Таким образом, необходимость физических упражнений в жизни каждого не вызывает сомнения. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и уровень его физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.