

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.
Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

05.02.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

АДАПТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль/специализация) программы
История и обществознание

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1, 2
Семестр	1, 2, 3, 4

Магнитогорск
2025 год

25-3

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

28.01.2025, протокол № 6

Зав. кафедрой



В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
05.02.2025 г. протокол № 4

Председатель



Р.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Всеобщей истории



А.Г. Иванов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,



О.В. Светус

ст. преподаватель кафедры СС,



А.В. Емельянова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук

Р.Р. Вахитов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Адаптивные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

«Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения 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 учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время 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

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 138,4 акад. часов;
- аудиторная – 138 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 189,6 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Введение								
1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1			2				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Основы техники безопасности при выполнении упражнений				2				УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				4				
2. Общефизическая подготовка и лечебная физкультура								
2.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	1			2	3	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))				2	3	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Подготовка к выполнению норматива в бег на 3 км (мин)				4	5	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

						упражнений на развитие выносливости.	портале.	
2.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	1			2	6	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				2	5	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.6 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))				2	14,9	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				14	36,9			
3. Учебные занятия по видам спорта								
3.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	1			18	9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				18	9			
Итого за семестр				36	45,9		зачёт	
4. Общефизическая подготовка и лечебная физкультура								
4.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	2			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Подготовка к выполнению норматива в				4	3	Подготовка к практическим	Текущий контроль в форме	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

беге на 3 км (мин)						занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	
4.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))				2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см))				2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))	2			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.6 Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин))				5	3	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.7 Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м))				2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.8 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))					10	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

							портале.	
Итого по разделу				19	26			
5. Учебные занятия по видам спорта								
5.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	2			15	21,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				15	21,9			
Итого за семестр				34	47,9		зачёт	
6. Учебные занятия по видам спорта								
6.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	3			36	45,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				36	45,9			
Итого за семестр				36	45,9		зачёт	
7. Учебные занятия по видам спорта								
7.1 баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон). Гимнастика. Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале). Легкая атлетика. Пауэрлифтинг и гиревой спорт. Специальное медицинское отделение.	4			32	49,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				32	49,9			
Итого за семестр				32	49,9		зачёт	
Итого по дисциплине				138	189,6		зачет	

5 Образовательные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью, до начала обучения, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы обучающиеся сдают в течение 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).

При изучении дисциплины «Адаптивные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогические технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515062> (дата обращения: 12.01.2025).

2. Кабирова, О. Р. Особенности проведения практических занятий по физической культуре со слабовидящими студентами университета : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, Е. А. Иванова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. — Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. — 1 CD-ROM. — ISBN 978-5-9967-2125-2. — Загл. с титул. экрана. — URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4421.pdf&show=dcatalogues/1/1547954/4421.pdf&view=true> (дата обращения: 12.01.2025). — Макрообъект. — Текст : электронный. — Сведения доступны также на CD-ROM.

3. Кабирова, О. Р. Особенности проведения практических занятий по физической культуре со слабослышащими студентами университета : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, О. А. Алонцева, Е. А. Цайтлер ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. — Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. — 1 CD-ROM. — ISBN 978-5-9967-2119-1. — Загл. с титул. экрана. — URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4420.pdf&show=dcatalogues/1/1547953/4420.pdf&view=true> (дата обращения: 12.01.2025). — Макрообъект. — Текст : электронный. — Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492763> (дата обращения: 17.01.2024).

в) Методические указания:

Представлены в приложении 3.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/M/P0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Комплекс 1 – упражнения с бодибаром (гимнастической палкой)

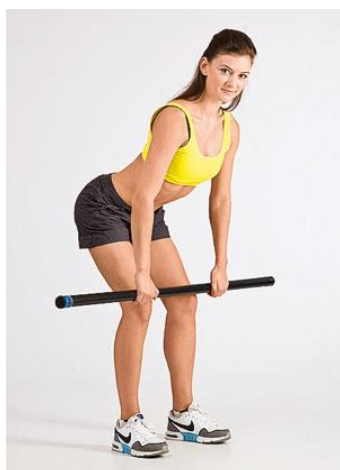


Рис. 1.

Упражнение 1. Наклон с тягой. Упражнение для мышц спины (рис.1)

И.П. широкая, грудная клетка раскрыта. Бодибар в руках: прямой хват.

На вдохе наклонить корпус вниз (спина ровная), бодибар при этом опустить вдоль бедер, к центру колен. На выдохе подтянуть снаряд к животу, свести лопатки. Вдох — вернуть бодибар к центру колен, на выдохе поднять корпус в ИП.



Рис.2.

Упражнение 2. Сгибание рук. Упражнение на бицепс (рис. 2)



Рис. 3



Рис.4.

Упражнение 2. И.П. стоя, колени чуть согнуть, спина прямая. Бодибар внизу, около бедер: хват прямой. Руки на ширине плеч.

Медленно сгибая руки, поднять бодибар до уровня плеч. Локти зафиксированы по бокам корпуса. Не отклоняться назад. Короткая пауза, бицепсы не расслаблять. Медленно вернуть руки в ИП.



Рис.5.

Упражнение 3. Тяга в положении стоя. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса (рис. 3)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, копчик направлен вниз. Бодибар на уровне бедер, хват — руки на ширине плеч.

На вдохе согнуть руки в локтевом суставе, поднять бодибар к груди: локти — вверх, запястья при этом неподвижны. На выдохе опустить бодибар вниз в ИП.

Упражнение 4. Приседания. Упражнение для мышц передней поверхности бедра и ягодицы (рис.4)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, мышцы живота напряжены, спина прямая, лопатки сведены. Бодибар на плечах.

На вдохе выполнить приседание (угол в коленных суставах — 90°). Отвести таз назад, напрячь мышцы ягодиц. На выдохе вернуться в И.П.

Упражнение 5. Выпады с растяжкой.

Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра и ягодицы (рис.5).

И.П. стоя, ноги вместе, бодибар на плечах. Спина прямая, лопатки сведены.

На вдохе сделать шаг вперед и выполнить выпад (угол в коленных суставах — 90°). На выдохе вернуться в И. П. Повторить с другой ноги.

Комплекс 2. Упражнений на степ-платформе

1. Базовый шаг (рис.6)

И.П. -ОС. Выполнить шаг одной ногой на платформу **(А)**. Потом – второй (сохраняя ту же ширину между стопами) **(В)**. Так же в 2 шага (сначала первой ногой, потом – второй) вернуться в И.П.

Опускаясь вниз, не отшагивать слишком далеко от платформы. Необходимо двигаться вверх-вниз, а не вперед-назад. Помнить о «ширине бедер» между стопами.



Рис.6

2. Зашагивание с подъемом колена (рис.7)

И.П. -ОС. Левую ногу поставить на платформу по диагонали вправо (руки – как на фото) **(А)**. Поднять правое колено вверх до высоты бедра, одновременно с этим вытянуть левую руку над головой и опустить к бедру вторую. Взгляд – вперед, по ходу движения **(В)**.



Рис. 7.

3. Запрыгивания на степ (рис.8)

И.П. – широкая стойка **(А)**. Запрыгнуть на платформу обеими ногами, одновременно поднимая локти вверх. Приземляясь, согнуть колени (в конечной точке они не должны выйти за линию носков) **(В)**. Вернуться в исходное положение, шагнув вниз сначала одной ногой, потом – другой.



Рис.8.

4.Выпад на платформу (рис.9)

И.П. Встать на расстоянии примерно метра от степа, широкая стойка. Сделать большой шаг вперед, поставить всю стопу на платформу **(А)**. Опуститься в выпад. Угол в коленных суставах около 90 градусов **(В)**. Вернуться в И.П. Повторить то же самое с другой ноги.



Рис.9.

5.Спринтер (рис.10)

И.П. – широкая стойка.. 1- поставить на степ левую ногу **(А)**. Зайти наверх, опираясь на нее и поднять правое колено **(В)**. Сделать правой же ногой шаг вниз на пол, чтобы вернуться в положение **А**. Выполнить выпад назад другой ногой, касаясь степа левой рукой. Правая рука прямая в сторону на уровне плеча для поддержания равновесия (грудь остается приподнятой, живот – подтянутым, спина прямая) **(С)**. Снова сделать шаг на платформу левой ногой. Сделать повторы сначала на одну сторону, потом на другую.



Рис.10.

6.Вариация берпи (рис.11)

И.П. – широкая стойка. Опуститься в присед, отвести таз назад и вытянуть руки перед собой на уровне плеч **(А)**. Коснуться руками пола **(В)**, напрячь пресс и сделать шаг назад – сначала одной ногой, потом другой, чтобы оказаться в положении «упор лежа» **(С)**. Поочередно вернуть ноги назад, чтобы вновь оказаться в положении **В**. Вернуться в И.П.

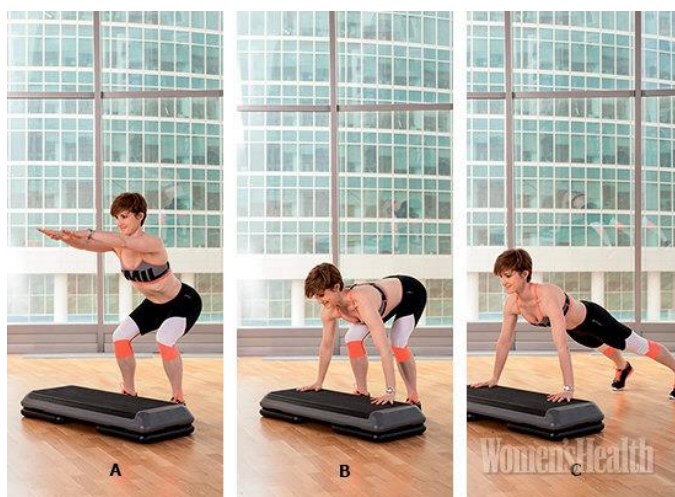


Рис.11

7.Скалолаз (рис.12)

И.П. упор лежа с руками на платформе: стопы – на ширине бедер, плечи – над запястьями, тело вытянуто в прямую линию от затылка до лодыжек, взгляд – вперед **(А)**.Подтянуть одно колено к груди **(В)**. Вернуться в И.П. Прodelать то же самое другой ногой.



Рис. 12.

Комплекс 3 – упражнения на фитболе

1. Стойка на фитболе (рис.13)

Упражнение на баланс. Поставить колено правой ноги в центр мяча, опереться на фитбол руками и, чуть подавшись вперед, поднять позади себя на уровне таза вытянутую левую ногу. Задержаться в этом положении на 5–20 секунд. Затем опустить левую стопу на пол, встать и выполнить упражнение с другой ноги.



Рис. 13

2. Скручивания на мяче (рис.14, 15)

Лечь на фитбол, стопы на полу, мяч точно под поясницей. Вытянуть прямые руки вперед, приподнять плечи и голову. Полностью разогнуть корпус и сразу же выполнить скручивание, втягивая живот и вдавливая поясницу в мяч. Задержаться в финальной фазе на 1 секунду. Вернуться в исходное положение, повторить.



Рис. 14



Рис.15

3. Сгибание ног на фитболе (рис. 16,17)

Лечь на спину, голени положить на фитбол, руки ладонями вниз — на пол. Поднять таз так, чтобы тело от головы до пяток вытянулось в линию. Подкатывая мяч к себе, медленно согнуть ноги в коленях до прямого угла. Так же медленно вернуться в исходное положение, не разгибая до конца колени. Повторить.



Рис.16



Рис.17

4. Отведение рук в стороны стоя на коленях на фитболе (рис.18,19)

Взять в руки гантели, встать перед фитболом (колени на ширине таза) и плавно нужно «накатиться» на мяч. Поймать равновесие и принять исходное положение: спина прямая, руки слегка согнуты в локтях и не касаются бедер, ладони направлены к корпусу. Сохраняя напряжение в мышцах ног и пресса, отвести руки в стороны, не поднимая гантели выше плеч. Вернуться в исходное положение и повторить. Если трудно удерживать равновесие, нужно сдуть мяч на 15–20%.



Рис.18



Рис.19

5. Жим гантели сидя на фитболе (рис.20, 21)

Сесть на мяч, взять гантель в левую руку и подвести ее к плечу, ладонь смотрит вперед. Правой рукой прижать мяч и осторожно приподнять левую ногу. Сохраняя напряжение в мышцах пресса, поднять левую руку вверх и выполнить жим. Вернуться в исходное положение и повторить. Выполнить упражнение в другую сторону. Со временем пробовать делать его, не опираясь рукой на мяч.



Рис.20



Рис.21

6. Тяга гантели в наклоне с упором на фитбол (рис.22,23)

Взять гантель в правую руку, поставить правое колено на мяч и, откатив снаряд, выпрямить ногу. Левую ногу слегка согнуть в колене и опереться на нее левой рукой. Правая рука выпрямлена, ладонь направлена к корпусу. Прогнуться в пояснице. Сгибая руку в локте, подтянуть гантель вверх к корпусу, концентрируясь на сохранении баланса всего тела. Вернуться в исходное положение и повторить. Выполнять упражнение в другую сторону, чтобы завершить подход.



Рис.22



Рис.23

7. Скручивание из планки по диагонали (рис. 24, 25)

Принять положение планки на фитболе: голени на мяче, ладони на полу точно под плечами. Втянуть живот и перекатывать мяч к себе, поднимая вверх таз. При этом слегка развернуть корпус в сторону, опуская таз влево и подтягивая его к левому плечу. Задержаться на 1 секунду, вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.



Рис.26



Рис.27

9. Приседания с фитболом у стены (рис. 28, 29, 30)

Встать спиной к стене и опереться на фитбол так, чтобы он был под поясницей, руки на поясе, ноги чуть согнуты в коленях. Присесть, перекачивая мяч и уводя под него таз до точки, в которой бедра будут параллельны полу. Смотреть вперед, сохранять прогиб в пояснице. Чтобы усложнить упражнение, делать нужно его, стоя на одной ноге.



Рис.28



Рис. 29



Рис. 30

Скандинавская ходьба

Занятия скандинавской ходьбой можно разделить на **три этапа**: разминка, сама ходьба, релаксация после ходьбы.

Разминка

Первое упражнение(рис. 31)



Рис. 31.

Взять руками одну палку за концы и поднять ее над головой.

Выполнить наклоны влево и вправо несколько раз.

Второе упражнение

Выставить правую ногу вперед и раскачивать её вперед-назад.

При этом обе руки двигаются в сторону, противоположную движению тела.

Повторить упражнение несколько раз, меняя ноги.

Третье упражнение

Взять палки в руки и поставить их слегка за спину.

Выполнить не менее 15 приседаний.

Четвертое упражнение(рис. 32)



Рис. 32.

Встать прямо, для поддержки держаться за палку.

Пятое упражнение(рис. 33)



Рис. 33

Шестое упражнение(рис. 34)



Рис. 34

Седьмое упражнение (рис. 35)



Рис. 35

Поставить палки перед собой.

Восьмое упражнение(рис.36)

Осторожно согнуть одно колено и поднять лодыжку вверх.

Взять рукой лодыжку, поднести ее к ягодичным мышцам и удерживать в течение 15 секунд, затем поменять ноги.

Обе палки поставить перед собой на ширине плеч.

Поставить прямую ногу вперед, пятку на землю, носок вверх.

Осторожно, согнуть другое колено, наклониться вперед с прямой спиной. Задержаться на 15 секунд. Повторить с другой ногой

Взять обе палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч.

Поднять палки за спиной вверх пока не почувствуется растяжение мышц.

Согнуть тело в талии вниз.

Опереться на палки с прямыми руками и прогнуться несколько раз.



Рис. 37

Захватить за спиной верхнюю часть палки одной рукой, нижнюю часть – другой.

Упражнения с палками для скандинавской ходьбы (рис. 38)



Рис. 38

Поднять палку вверх до тех пор, пока не почувствуется растяжение мышц руки, держащей за нижнюю часть палки. Опустить палку.

Поменять руки и проделать упражнение с другой рукой.

1. Приседания с опорой на палки. Держать палки перед собой, спину прямо. Колени должны быть немного разведены. Взгляд направить прямо и проделать несколько приседаний. Повторять 10-15 раз.

2. Попеременные движения палками вперед и назад: Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты. Держать палки посередине и проделывать равномерные движения вперед и назад. Повторять по 10 раз на каждую руку.

3. Упражнение с вынесением вперед грудной клетки: Ноги на ширине плеч. Колени немного согнуты, спина прямая. Перемещать рукоятки палок сначала к себе, потом за себя и затем вновь вперед. 10-15 повторений.

[illegible]

[illegible]