

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Абдраков Шамиль Фамлевич

Должность: директор

Дата подписания: 07.04.2025 17:20:17

Уникальный программный ключ:

7474089d7c5f14d20866aa7112914f12c8571460

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
УФИМСКОЕ УЧИЛИЩЕ ИСКУССТВ (КОЛЛЕДЖ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО

55.02.02 Анимация (по видам)

(углубленной подготовки)

Рассмотрена на заседании
ПЦК Общие гуманитарные и социальные
экономические дисциплины

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК

З.Г. Юлдыбаева

Утверждаю

Заместитель директора
по учебно – воспитательной работе
ГБПОУ РБ УУИ (К)

В.А. Жирнов

« 30 » 08 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) углубленной подготовки 55.02.02 Анимация (по видам) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014г. №992.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Уфимское училище искусств (колледж)

Составитель:

Попова Р.Т. преподаватель высшей категории ГБПОУ РБ УУИ (К)

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Методические рекомендации преподавателям
6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов
7. Перечень основной учебной литературы

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальностям СПО 55.02.02 Анимация (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01. Базовые учебные дисциплины, ОД.01.06 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины ОД.01.06 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

ОД.01.06 Физическая культура для специалистов СПО 55.02.02 Анимация (по видам).

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа; самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.
«Физическая культура»**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	108
Обязательная аудиторная: 1. Теоретические занятия 2. Практические физкультурные занятия 3. Самостоятельная (физкультурная) работа: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.	72
Промежуточная аттестация (в конце каждого семестра)	36 зачет

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОД.01.06

№	Содержание учебного материала за 1-2 семестры	Объем часов	Уровень освоения
1	Теоретический раздел: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	2	1
2	Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.	2	2
3-4	Старт в беге. Техника спринтерского бега. ОФП, комплексы утренней и корригирующей гимнастики.	6	2
5-11	Техника безопасности, правила игры в волейбол, бадминтон, баскетбол, основные удары, учебная игра.	12	2
12-15	Подвижные игры, игры-эстафеты, акробатические, гимнастические комплексы.	8	2
16	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.	16	3
1	Теоретический раздел: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	2	1
2-5	Практический раздел: Бадминтон, волейбол – основные удары, подачи, игра по правилам.	8	2
6-12	Гимнастика, акробатика-техника безопасности, правила страховки, виды гимнастики, упражнения с предметами, акробатические упражнения.	14	2
13-	Подвижные игры (с элементами баскетбола, волейбола,	4	2

14	лапты)		
15-16	Учебно-тренировочная игра – волейбол, баскетбол	4	2
17-19	Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование.	6	2
20	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.	20	3

№	Содержание учебного материала за 3-4 семестры	Объем часов	Уровень освоения
1	Теоретический раздел: способы закаливания организма.	2	1
2	Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.	2	2
3-6	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Беговые упражнения, ОФП. Упражнения на координацию, прыжки со скакалками.	8	2
7-13	Бадминтон, волейбол, баскетбол - технические действия в игре. Судейство игр.	14	2
14-15	Подвижные игры	4	2
16	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.	16	3
1	Теоретический раздел: основные приемы самомассажа	2	1
2-5	Практический раздел: ОФП, комплексы упражнений для развития физических качеств, бег по пересеченной местности, приемы самомассажа.	8	2
6-7	Бадминтон - ранний прием волана, парная игра.	4	2
8-12	Акробатические комбинации и поддержки, гимнастические упражнения, упражнения с предметами.	10	2
13-14	Подвижные игры	4	2
15-16	Технические приемы в волейболе. Учебно-тренировочная игра - волейбол	4	2
17-19	Легкая атлетика - прыжки в длину с места, бег на средние и длинные дистанции.	6	2
20	Зачетное тестирование	2	2

	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.	20	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала. Занятия проводятся в спортивном зале, тренажерном зале расположенные на территории УУИ (К) по адресу: г. Уфа, ул. Пушкина, д.103А.

Оборудование спортивного зала: волейбольное, баскетбольное, бадминтонное поле, стенды, тренерская комната, часы, гимнастическая стенка.

Оборудование тренажерного зала: зеркало, гимнастическая стенка, тренажеры, скамейки, турник.

Технические средства обучения: спортивные маты, гири, гантеляи, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные мячи, волейбольная, бадминтонная сетка, мячи для большого и малого тенниса, столы для настольного тенниса, судейская вышка, штанга, ракетки для бадминтона, воланчики, шахматы.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

Попов С.Н. Лечебная физическая культура М.-2018г.

Потеряев Б.П. предупреждение и преодоление профессиональных заболеваний рук. М.2002г.

Решетников Н.В. Физическая культура.М.2017г.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2016г.

Дополнительная литература:

Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой Уфа-Китап. 2014г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, методы контроля и оценка результатов
Од. 01. 06 Физическая культура. знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	

<p>-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>	<p>Реферат (с комплексами упражнений)</p>
<p>уметь:</p> <p>-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</p> <p>-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в тренажерном зале, секции)</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>зачет</p>

5. Методические рекомендации преподавателям

Особенности методики физического воспитания, вызванные отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии данного контингента:

Первой особенностью является иное обеспечение оздоровительной направленности урока. Эта особенность находит свое решение с первых уроков, когда адекватными состоянию здоровья физическими упражнениями решается задача повышения физической активности органов и систем организма студентов. Для этого часть упражнений исключается или ограничивается в выполнении (упражнения с натуживанием и задержкой дыхания, кувырки и т.п.). В то же время круг упражнений, доступных занимающимся, расширяется. В уроках большое место должно отводиться дыхательным упражнениям.

Второй особенностью является строгий индивидуальный подход к каждому занимающемуся на основе учета состояния здоровья, реакции

организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности.

Ослабленные болезнью студенты, особенно перенесшие ревматизм, остро переживают все неудачи, поэтому необходимо и очень важно знать их психологическое состояние на каждом уроке. Индивидуальный подход заключается не только в учете психологического состояния занимающегося. Не менее важно учитывать адаптацию организма к физической нагрузке каждого студента.

Физическое развитие студенток (девушек) приближается к физическому развитию взрослых. Но у ослабленных по состоянию здоровья студенток наблюдается повышение сердечно-сосудистой и нервной чувствительности к всякого рода внешним воздействиям (запаздывает половое созревание), они несколько отстают в физическом развитии от здоровых сверстниц. Девушки охотно выполняют элементы ритмической гимнастики, упражнения на восстановление осанки.

Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, иногда артериального давления, наличию субъективных данных.

Третья особенность - осторожное и постепенное повышение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, от знакомого к незнакомому. Физиологически это объясняется тем, что условные рефлексы и дифференцировки на раздражительность образуются наиболее быстро иочно при постепенно возрастающей их трудности и определенной последовательности.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Комплектование групп производят врачи. Основным критерием для включения в подготовительную медицинскую группу являются то или иное заболевание, уровень физической подготовки, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу. Студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы — другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения - третью; отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) - четвертую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе.

Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и пр.

А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем не завидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятия физкультурой) бывают абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II и III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма; миокардит, стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность, тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Уроки физкультуры в ПМГ проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; суставов; органов дыхания; органов пищеварения; почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях ССС, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др.

При проведении занятий со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на приздание студенту правильной осанки, и не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.).

Упражнения с гантелями и на тренажерах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лежа, и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Программа ПМГ ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) — упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Существует много форм физической культуры, которые используют для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний. Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как эти занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилиению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп также различна.

Преподавателям физической культуры следует помнить, что если у больных способности к приспособлению, «адаптации» и выполнению физических нагрузок не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и др., которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем - средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части - ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель - по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок (таблицы 1, 2,3).

Таблица 1
Внешние признаки утомления (переутомления)

Признаки	Проявления
Окраска кожи	Покраснение или побледнение
Потливость	Резкая, чрезмерная, общая
Координация движений	Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений
Внимание	Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия объяснения преподавателя, команд показа упражнений и др.
Дыхание	Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др.
Самочувствие	Плохое, нежелание заниматься и др.

Таблица 2
Дневник самоконтроля

Ф.и.о. _____ возраст _____ курс,
факультет _____

Показатели	Числа месяца
------------	--------------

	1,2,3,4,5,6,7,.....30, 31
Пульс (упражнения лежа) Пульс (упражнения стоя) Проба штанги Проба Пульс (вечером) Все до тренировки и после тренировки Самочувствие Жалобы Сон Аппетит Желание заниматься	

Таблица 3

Дневник самоконтроля в процессе закаливания

Ф.и.о. _____ возраст _____ курс,
факультет _____

Показатели	Оценка	Числа месяца 1,2,3,...30, 31
Окраска кожи	Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, «гусиная кожа», дрожь и др.	
Пульс (ч/с)	Учащение, урежение, аритмичность, ритмичность	
Сон	Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др.	
Характер менструаций		
Общая работоспособность	Регулярные, отсутствие и др. Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др.	

Для оценки функционального состояния переносимости физических нагрузок используются тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (штанги).

Ортостатическая проба. По изменению пульса можно судить о возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы, Полученные данные характеризуют восстановление изменившегося при перемене положения тела тонуса вегетативной нервной системы. Оптимальной реакцией на ортостатическую пробу являются небольшие колебания пульса.

Кинестетическая проба. Изменения частоты пульса имеют и противоположный характер. Тесты дают возможность отобрать не вполне здоровых людей в группы для занятий физкультурой и выбрать для них более адаптированные программы физической тренировки.

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов.

Примерный комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни

1. Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. Руки в стороны, вернуться в исходное положение. (4 - 6 раз). Дыхание равномерное.
1. Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. Руки вперед, выпрямить правую ногу; вернуться в исходное положение. То же с левой ноги. (3 - 5 раз).
2. Исходное положение - сидя на стуле, руки к плечам. Наклоны вперед - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. То же с левой ноги. (4-6 раз).
3. Исходное положение - сидя на стуле, руки к плечам. Встать, руки в стороны - вдох, сесть выдох. (3 - 5 раз).
4. Исходное положение - сидя на стуле, согнуть правую ногу, обхватить ее руками, вернуться в исходное положение. То же с левой ноги. (3 - 5 раз).
5. Исходное положение - стоя у стула. По очереди отведение ног вперед. (5 - 7 раз).
6. Исходное положение - стоя у стула. Наклоны вправо - влево. (5 - 7 раз).
7. Исходное положение - стоя у стула. По очереди отведение ног и рукав сторону. (5 - 7 раз).
8. Исходное положение - стоя у стула. По очереди сгибание ног в коленном суставе и тазобедренном суставе. По 4 - 6 раз каждой ногой.
9. Исходное положение - стоя. Шаг левой ногой на стул; вернуться в исходное положение. То же с правой ноги. По 5 - 7 раз каждой ногой.
10. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох; наклон вперед; руки опустить - выдох. (4 - 6 раз). Дыхание равномерное.
11. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох. (5 - 7 раз).
12. Руки перед грудью. Повороты вправо, влево. (4- 6 раз).
13. Присесть — руки вперед; вернуться в исходное положение. (5 - 7 раз). ТС.

Примерные комплексы лечебной гимнастики при остеохондрозе

Задачи лечебной физкультуры при остеохондрозе грудного отдела позвоночника - укрепление мышц спины с целью формирования правильной осанки, восстановление нормальных физиологических изгибов позвоночника, укрепление дыхательных мышц и мышц плечевого пояса.

Комплекс, разработанный врачом, мастером спорта международного класса В. Челноковым, применим как при непосредственном лечении

остеохондроза, так и для его профилактики. Выполнять упражнения лучше ежедневно. Разумеется, если нет обострения заболевания.

1. Исходное положение - сидя на стуле (сохраняется для первых восьми упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы - влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5 - 10 раз.
1. 2. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. 5 - 10 раз.
2. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5 - 10 раз
3. Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление - 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.
4. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.
5. То же с другой стороны.
6. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 сек., расслабление - 15 сек. 6 раз.
7. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапециевидной мышцы. 5 - 7 мин.
8. Исходное положение - лежа на спине (упражнения 9 - 15 выполняются из этого и. п.), руки под головой. Давить головой на руки (темпер медленный) - выдох. Расслабиться вдох. 10 раз.
9. Руки на пояссе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стоны от пола не отрывать. По 10 раз каждой ногой.
10. Руки на пояссе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз, - выдох, и. п.- вдох. 10 - 15 раз.
11. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям - выдох, и. п.- вдох. 10 - 15 раз.
12. Руки в стороны. Max правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
13. Руки на пояссе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов - выдох. Опустить - вдох. 15 раз.
14. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и. п. - выдох. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
15. Исходное положение - лежа на животе, гимнастическая палка - на лопатках. Прямые ноги назад - вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.
16. Исходное положение - стоя на четвереньках (упражнения 17 - 19). Не отрывая рук и коленей от пола, сделать «круглую» спину - выдох, и. п.- вдох. 10 раз.
17. Выпрямить правую ногу - движение туловищем и тазом назад - выдох, и. п. - вдох. То же - левой ногой. По 10 раз каждой ногой.
18. Повернуть спину и голову влево - вдох, и. и.п. - выдох. То же самое - вправо. По 10 раз в каждую сторону.

19. Исходное положение - стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. о, То же - правой ногой. По 10 раз каждой ногой.
20. Исходное положение - сидя на коврике, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперёд к правой ноге, стараясь достать стону руками. Поменять положение ног. По 10 раз в каждую сторону.
21. Исходное положение стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед — выдох, исходное положение - вдох. 15 раз.
22. Исходное положение - стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая согнута и выставлена вперёд, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. По 10 раз в каждом положении.
23. Исходное положение - вис на перекладине. Осторожно поворачивать таз попеременно вправо и влево. Не напрягать шею, плечевой пояс и спину - тело максимально расслаблено. Продолжительность виса 40 сек. Повторять несколько раз в день.

Разумеется, нет необходимости выполнять все упражнения в один день. Выберите по вкусу несколько на сегодня, несколько на завтра. Главное, чтобы в итоге каждое из предложенных трёх десятков упражнений было пройдено хотя бы в недельный срок. Ведь каждое движение рассчитано на определённую группу мышц, а все вместе - на полную проработку мышечного корсета спины и шеи. Потому система в целом и называется комплексом.

7. Перечень основной учебной литературы

Основные источники:

Попов С.Н. Лечебная физическая культура М.-2018г.

Потеряев Б.П. предупреждение и преодоление профессиональных заболеваний рук. М.2002г.

Решетников Н.В. Физическая культура. М.2017г.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2016г.

Дополнительная литература:

Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой Уфа-Китап. 2014г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>