

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «07» июня 2021 г. № 78

**Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура**  
рабочая программа дисциплины

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Пассажирские вагоны

Квалификация выпускника – инженер путей сообщения

Форма обучения, нормативный срок обучения – очная форма, 5 лет обучения; заочная форма, 6 лет обучения

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Часов по учебному плану – 328

Формы промежуточной аттестации в семестрах

очная форма обучения:

зачет 2,3,4,5,6

заочная форма обучения:

зачет 2

**Очная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	17	17	17	17	17	
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>						
– лекции						
– практические (семинарские)	34	34	34	34	34	170
– лабораторные						
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>158</b>
<b>Зачет</b>						
<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>328</b>

**Заочная форма обучения**

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1	Итого
Вид занятий	Часов по УП	Часов по УП
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>		
– лекции	-	-
– практические (семинарские)	-	-
– лабораторные	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

УП – учебный план.

ИРКУТСК

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог, утверждённым приказом Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215.

Программу составил(и):

Старший преподаватель каф. «ФКиС»

И. М. Утяшева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена для использования в учебном процессе на заседании кафедры «Физическая культура и спорт».

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_

Срок действия программы:

Зав. кафедрой, к.п.н

Е.А. Власов

СОГЛАСОВАНО

Кафедра «Вагоны и вагонное хозяйство», протокол от 04.06.2021 г. № 9.

Заведующий кафедрой, к.т.н., доцент

А.А. Тармаев

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели преподавания дисциплины</b>	
1	освоить средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности;
2	сформировать способность применять здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.
<b>1.2 Задачи дисциплины</b>	
1	коррекция физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма;
2	развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3	понимание роли оздоровительной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
4	знание научно-практических основ оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни;
5	формирование мотивационно-ценностного отношения к оздоровительной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
6	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в оздоровительной физической культуре;
7	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
8	приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении «Физической культуры и спорта» и является дисциплиной по выбору.	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1	Б3.01 Выполнение выпускной квалификационной работы.

<b>3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> правила безопасности труда и личной гигиены, названия и выполнение шагов в аэробике
		<b>Уметь:</b> правильно выполнять танцевальные шаги аэробики, пользоваться инвентарем, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг
		<b>Владеть:</b> правилами выполнения базовых движений и элементов трудности, основные понятия музыкальной грамоты

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровье-сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни.	<b>Знать:</b> 1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила техники безопасности на занятиях 3. правила и способы планирования самостоятельных занятий различной направленности
		<b>Уметь:</b> 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной аэробики, различать виды аэробики, связи танцевальной аэробики, комплексы упражнения силовой тренировки 2. выполнять правильно упражнения системы Пилатес и стрейтчинг 3. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
		<b>Владеть:</b> 1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. средствами, методами для физического совершенства; 3. приемами профессионально-прикладной физической подготовки
	УК-7.3 Владеет рациональными способами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического утомления в быту и профессиональной деятельности	<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося <b>Уметь</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей <b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ										
Код	Наименование разделов, тем и видов работы	Очная форма				Заочная форма				*Код индикатора достижения компетенции
		Семестр	Часы			Семестр	Часы			
			Лек	Пр	СРС		Лек	Пр	СРС	
1.0	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>									УК-7.1
1.1	Основы оздоровительной физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека	2		2						УК-7.1
2.0	<b>Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке</b>									УК-7.2
2.1	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, с отягощением (гантели, набивные мячи)	2		2						УК-7.1.
2.2	Упражнения на координации	2		2						УК-7.2

2.3	Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные и пассивные. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга	2		2						УК-7.2
2.4	Упражнение для развития ловкости. Использование элементов подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	2		2						УК-7.1
2.5	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	2		2						УК-7
2.6	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	2		2						УК-7.1
<b>3.0</b>	<b>Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта</b>									УК-7.1
3.1	Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	2		2	2					УК-7.1
3.2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2		4	4					УК-7.2
3.3	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. педагогическая характеристика подвижных игр и их форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них	2		4	2					УК-7.1
<b>4.0</b>	<b>Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура</b>									УК-7.2
4.1	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями	2		2	2					УК-7.1.
4.2	Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	2		4	10					УК-7.2
4.3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	2		2	2					УК-7.2
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.</b>	2		2		1/зимняя			5	УК-7.1
<b>6.0</b>	<b>Раздел 6. Контрольная работа</b>	2			10	1/зимняя			10	УК-7.2

	<b>Зачет</b>	2							УК-7.2
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>								УК-7.2
1.1	Психофизиологические особенности учебной и трудовой деятельности. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности	3		2					УК-7.1.
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке</b>								УК-7.1.
2.1	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, с отягощением (гантели, набивные мячи)	3		2		1/зимняя		10	УК-7.1.
2.2	Упражнения на координацию	3		2		1/зимняя		10	УК-7.1.
2.3	Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные и пассивные. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга	3		2		1/зимняя		12	УК-7.1.
2.4	Упражнение для развития ловкости. Использование элементов подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	3		2		1/зимняя		10	УК-7.2
2.5	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	3		2		1/зимняя		10	УК-7.2
2.6	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	3		2		1/зимняя		12	УК-7.2
<b>3.0</b>	<b>Адаптивные средства в различных видах спорта</b>								УК-7.1.
3.1	Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности, сочетание ходьбы с бегом. Оздоровительный бег	3		2	1	1/зимняя		12	УК-7.1.
3.2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3		4	6	1/зимняя		12	УК-7.1
3.3	Адаптивные виды плавания (разбор основных элементов техники плавания, водная аэробика)	3		4	4	1/зимняя		12	УК-7.2
<b>4.0</b>	<b>Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура</b>								УК-7.2
4.1	Основы организации и самостоятельного проведения занятий физическими	3		2	2	1/зимняя		12	УК-7.2

	упражнениями								
4.2	Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	3	4	10	1/зимняя			12	УК-7.2
4.3	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	3	2	1	1/зимняя			3	УК-7.2
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития</b>	3	2		1/зимняя			5	УК-7.2
<b>6.0</b>	<b>Раздел 6. Контрольная работа</b>	3		10	1/зимняя			10	УК-7.1
	<b>Зачет</b>	3							УК-7.1
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>								УК-7.1
1.1	Правила составления комплексов упражнений в лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуре	4	2						УК-7.1
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке</b>	4							УК-7.1
2.1	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, с отягощением (гантели, набивные мячи)	4	2		1/зимняя			10	УК-7.1
2.2	Упражнения на координацию	4	2		1/зимняя			10	УК-7.2
2.3	Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные и пассивные. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга	4	2		1/зимняя			12	УК-7.2
2.4	Упражнение для развития ловкости. Использование элементов подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	4	2		1/зимняя			10	УК-7.2
2.5	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	4	2		1/зимняя			10	УК-7.1
2.6	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	4	2		1/зимняя			12	УК-7.2
<b>3.0</b>	<b>Адаптивные средства в различных видах спорта</b>								УК-7.2
3.1	Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	4	2	3	1/зимняя			12	УК-7.2
3.2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	4	6	1/зимняя			12	УК-7.2
3.3	Подвижные игры и эстафеты с	4	4	2	1/зимняя			12	УК-7.2





3.1	Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности, сочетание ходьбы с бегом. Оздоровительный бег	5		2	2					УК-7.2
3.2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5		3	5					УК-7.2
3.3	Адаптивные виды плавания (разбор основных элементов техники плавания, водная аэробика)	5		4	2					УК-7.2
<b>4.0</b>	<b>Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура</b>									УК-7.1
4.1	Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	5		6	10					УК-7.1
4.2	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	5		2	1					УК-7.1
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития</b>	5		2		1/зимняя			5	УК-7.1
<b>6.0</b>	<b>Раздел 6. Контрольная работа</b>	5			10	1/зимняя			10	УК-7.2
	<b>Зачет</b>	5								УК-7.2
<b>1.0</b>	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>									УК-7.2
1.1	Основные и дополнительные средства лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры	6		2						УК-7.2
<b>2.0</b>	<b>Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке</b>	6								УК-7.2
2.1	Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением упругих предметов, с отягощением (гантели, набивные мячи)	6		2						УК-7.2
2.2	Упражнения на координацию.	6		2						
2.3	Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные и пассивные. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга	6		2						УК-7.1
2.4	Упражнение для развития ловкости. Использование элементов подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	6		2						УК-7.1
2.5	Упражнения для развития выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	6		2						УК-7.1
2.6	Упражнения для развития быстроты, совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные,	6		2						УК-7.1

	звуковые, тактильные) сигналы								
<b>3.0</b>	<b>Адаптивные средства в различных видах спорта</b>								УК-7.1
3.1	Адаптивные средства в легкой атлетике. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	6		4	2				УК-7.2
3.2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6		3	5				УК-7.2
3.3	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. педагогическая характеристика подвижных игр и их форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них	6		2	2				УК-7.2
<b>4.0</b>	<b>Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура</b>								УК-7.2
4.1	Обучение комплексам упражнений согласно классификации заболеваний	6		4	10				УК-7.1
4.2	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	6		2	1				УК-7.2
<b>5.0</b>	<b>Раздел 5. . Тестирование уровня физической подготовленности и развития</b>	6		2				5	УК-7.1
<b>6.0</b>	<b>Раздел 6. Контрольная работа</b>	6			10	1/зимняя		10	УК-7.1
	<b>Зачет</b>	6				1/летняя		4	УК-7.1

<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>
Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине: оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины; размещен в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство , год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура	М.:	Личный

		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	Директор-Медиа 2013	кабинет обучающегося
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерального ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура URL:// <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-н/Д 2014	100% онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395&amp;sr=1</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н., Ковыршина Е.Ю., Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a>	М.: Директор-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М.А., Бутакова Е.А.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн
<b>6.1.3 Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	Личный кабинет обучающегося
<b>6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>				
Л4.1	Рютина Л.Н.	Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении студентов (учебное издание)	Иркутск: ИрГУПС, 2016	Личный кабинет обучающегося
<b>6.2 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
6.2.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit/ntb/">http://irbis.iriit/ntb/</a>			
6.2.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>			
<b>6.3 Программное обеспечение и информационные справочные системы</b>				

<b>6.3.1 Базовое программное обеспечение</b>	
6.3.1.1	ОС Microsoft Windows 7 Professional, лицензия № 49379844, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд Windows Edu Per Device 10 Education, Соглашение № V6760694, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, Лицензия № 48288083, обновление - контракт №0334100010018000027-0000756-02 от 28.05.2018 АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010019000029-0000756-02 от 17.09.2019г. АО СофтЛайн Трейд, обновление - контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; Office Professional 2019 - Соглашение № V0709762, контракт № 0334100010020000010-0000756-02 от 16.06.2020 АО СофтЛайн Трейд; LibreOffice v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>
<b>6.3.2 Специализированное программное обеспечение нет</b>	
<b>6.3.3 Информационные справочные системы</b>	
6.3.3.1	Консультант Плюс
<b>6.4 Правовые и нормативные документы</b>	
Не предусмотрено	

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15 (корпуса А, Б, В, Г, Д, Е). Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12.
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, практических занятий..... Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – кааб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507.

<b>7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
1	Практические занятия по по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся по адресам: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4; г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 12
2	Учебные аудитории для проведения занятий Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – кааб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС. Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося

<p>Практическое занятие</p>	<p>Практическое занятие – вид аудиторных учебных занятий, целенаправленная форма организации учебного процесса, при реализации которой обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют практические задания. Практические задания направлены на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных учебных действий в данной сфере науки. Практические занятия развивают научное мышление и речь, позволяют проверить знания обучающихся, выступают как средства оперативной обратной связи; цель практических занятий – углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности.</p> <p>На практических занятиях подробно рассматриваются основные вопросы дисциплины, разбираются основные типы задач. К каждому практическому занятию следует заранее самостоятельно выполнить домашнее задание и выучить лекционный материал к следующей теме. Систематическое выполнение домашних заданий обязательно и является важным фактором, способствующим успешному усвоению дисциплины.</p> <p>Особое внимание следует обращать на определение основных понятий дисциплины. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют понятия</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Обучение по дисциплине «Наименование дисциплины» предусматривает активную самостоятельную работу обучающегося. На самостоятельную работу отводится 158 часов по очной форме обучения и 328 часов по заочной форме обучения. В разделе 4 рабочей программы, который называется «Структура и содержание дисциплины», все часы самостоятельной работы расписаны по темам и вопросам, а так же указана необходимая учебная литература: обучающийся изучает учебный материал, разбирает примеры и решает разноуровневые задачи в рамках выполнения как общих домашних заданий, так и индивидуальных домашних заданий (ИДЗ) и расчетно-графических работ (РГР). При выполнении домашних заданий обучающемуся следует обратиться к задачам, решенным на предыдущих практических занятиях, решенным домашним работам, а также к примерам, приводимым лектором. Если этого будет недостаточно для выполнения всей работы можно дополнительно воспользоваться учебными пособиями, приведенными в разделе 6.1 «Учебная литература». Если, несмотря на изученный материал, задание выполнить не удастся, то в обязательном порядке необходимо посетить консультацию преподавателя, ведущего практические занятия, и/или консультацию лектора.</p> <p>ИДЗ и РГР должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p><b>Обучающийся очной формы обучения выполняет:</b></p> <p>II семестр КР № 2 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)»  III семестр КР № 3 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»  IV семестр КР № 4 «Самоконтроль физического развития»  V семестр КР № 5 «Самоконтроль функционального состояния»  VI семестр КР № 6 «Программа самостоятельной тренировки»</p> <p>Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии.</p> <p><b>Обучающийся заочной формы обучения выполняет:</b></p> <p>Обучающийся заочной формы обучения выполняет 1 контрольную работу (КР). Номер варианта контрольной работы соответствует последней цифре учебного номера (шифра) обучающегося. Контрольная работа должны быть выполнены обучающимся в установленные преподавателем сроки в соответствии с требованиями к оформлению КР (текстовой и графической частей), сформулированным в Положении «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2017.</p> <p>Перед выполнением контрольной работы обучающийся должен изучить теоретический материал и разобрать решения типовых задач, которые приводятся в пособиях. Работу необходимо выполнять аккуратно, любыми чернилами, кроме красных или оформлять в электронном виде. При выполнении работы обязательно должны быть подробные вычисления и четкие пояснения к решению задач. Решение задач необходимо приводить в той же последовательности, в какой они даны в задании с соответствующим номером, условие задачи должно быть полностью переписано перед ее решением. Решение каждой задачи должно заканчиваться словом «ответ», если задача его предусматривает.</p> <p><b>II семестр КР № 2 «Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».</b></p>

	<p>КР № 3 «Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией».</p> <p>КР № 4 «Самоконтроль физического развития».</p> <p>КР № 5 «Самоконтроль функционального состояния».</p> <p>КР № 6 «Программа самостоятельной тренировки».</p> <p>Задания размещены в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет/в учебно-методическом пособии</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины (модуля), размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет</p>	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИРГУПС)

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Б1.В.ДВ.01.06 Оздоровительная физическая культура**

**Приложение № 1 к рабочей программе**

Специальность – 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация – Грузовые вагоны

ИРКУТСК

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися образовательной программы.

Фонды оценочных средств предназначены для использования обучающимися, преподавателями, администрацией Университета, а так же сторонними образовательными организациями для оценивания качества освоения образовательной программы и уровня сформированности компетенций у обучающихся.

В соответствии с требованиями действующего законодательства в сфере образования, оценочные средства представляются в виде ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), практике. С учетом действующего в Университете Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (высшее образование – бакалавриат, специалитет, магистратура), в состав ФОС для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), практике включаются оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся.

Задачами ФОС являются:

- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля) или прохождения практики;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

Фонд оценочных средств сформирован на основе ключевых принципов оценивания: валидность, надежность, объективность, эффективность.

Для оценки уровня сформированности компетенций используется трехуровневая система:

- минимальный уровень освоения, обязательный для всех обучающихся по завершению освоения ОПОП; дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач;
- базовый уровень освоения, превышение минимальных характеристик сформированности компетенций; позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам;
- высокий уровень освоения, максимально возможная выраженность характеристик компетенций; предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования.

### Показатели оценивания компетенций, критерии оценки

Дисциплина (модуль)/практика «Оздоровительная физическая культура» участвует в формировании компетенций:

УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для	<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола



должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности	занимающегося.
		<b>Уметь</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
		<b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
		<b>Знать</b> особенности дозирования физических нагрузок с учетом особенностей возраста и пола занимающегося.
УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни		<b>Уметь</b> обеспечить должный уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии с использованием средств и методов физической культуры, а также творчески применить личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.
		<b>Владеть</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

### Программа контрольно-оценочных мероприятий

### очная форма обучения

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
<b>2 семестр</b>				
1.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретическая подготовка Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.	У.К-7.1  Практические задания (контрольные нормативы).
2	17		«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2  Контрольная работа № 1
<b>3 семестр</b>				

3.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретическая подготовка Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.	УК-7.1	Практические задания (контрольные нормативы).
4	17		«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»,	УК-7.2	Контрольная работа № 2
<b>4 семестр</b>					
5.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретическая подготовка Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
6	17		«Самоконтроль физического развития».		Контрольная работа № 3
<b>5 семестр</b>					
7.	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретическая подготовка Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
8	17		«Самоконтроль функционального состояния»		Контрольная работа № 4
<b>6 семестр</b>					
9	17	Промежуточная аттестация – зачет	Раздел 1. Теоретическая подготовка Раздел 2. Адаптивные средства в общей физической подготовке Раздел 3. Адаптивные средства в различных видах спорта Раздел 4. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура Раздел 5. Тестирование уровня физической подготовленности и развития.	УК-7.2	Практические задания (контрольные нормативы).
10	17		«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)	
<b>2 семестр</b>					
1		Промежуточная аттестация – зачет	«Анализ собственного самочувствия, активности и настроения (САН)».	УК-7.2	Контрольная работа № 1
2			«Расчет энергетического баланса между потраченной и потребляемой энергией»	УК-7.2	Контрольная работа № 2
3			«Самоконтроль физического развития».	УК-7.2	Контрольная работа № 3
4			«Самоконтроль функционального состояния»	УК-7.2	Контрольная работа № 4
5			«Программа самостоятельной тренировки»	УК-7.2	Контрольная работа № 5

### **Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено». Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Практическое задание	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыки и опыта двигательной деятельности обучающегося.
2	Дневник самоконтроля	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала, а также повышающий интерес к здоровому образу жизни.
3	Контрольная работа.	Предназначено для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности обучающихся в рамках формирования социальной и профессиональной адаптации .
4	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся.

### **Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций**

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы.	Высокий

	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения практических занятий 100% Защита контрольной работы	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий. Защита контрольной работы	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Посещение практических занятий менее 100%. Контрольная работа не защищена.	Компетенции не сформированы

### **Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.**

#### Практическое задание

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по оздоровительной физической культуре у обучающегося сформированы и развиты правильные практические действия, необходимые для сдачи комплексов упражнений с учетом состояния здоровья.
«не зачтено»	В учебно-воспитательном процессе по оздоровительной физической культуре у обучающегося несформированы и неразвиты практические действия, необходимые для сдачи комплексов упражнений с учетом состояния здоровья.

#### Дневник самоконтроля

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся регулярно следит за собственным здоровьем – своевременно замечает степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания – определяет, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; – какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, состоят из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей...
«не зачтено»	У обучающегося недостаточный объем информационной базы субъективных и объективных данных, позволяющих контролировать, анализировать и оценивать здоровье и свое физическое развитие.

#### Контрольная работа

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание контрольной работы.. Контрольная работа оформлена аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями
«не зачтено»	Обучающийся не полностью выполнил задания контрольной работы, при этом проявил недостаточный уровень знаний и умений

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **3.1. Перечень (примерный) комплексов упражнений по оздоровительной физической культуре**

1. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
2. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях органов дыхания;

3. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения;
4. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при гинекологических заболеваниях;
5. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при нарушениях обмена веществ;
6. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при заболеваниях суставов;
7. Комплексы упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Пример. Комплекс упражнений лечебной и адаптивно-оздоровительной физической культуры при ожирении

Количество повторов в среднем составляет около 10. При слабой физической подготовке можно начинать с 5 повторений.

1. В течение 3-х минут ходим и бегаем на месте в медленном темпе.
2. Ставим ступни на ширину плеч, ладони помещаем на пояс. Осуществляем повороты корпуса вправо-влево.
3. Ноги расставляем немного шире плеч. Руки разводим в стороны, наклоняемся. Выполняем повороты туловища вправо-влево, доставая пальцами правой руки до левой ступни, и наоборот.
4. Садимся на пол, вытягиваем ноги. Пытаемся дотянуться руками до ступней, максимально согнувшись.
5. Ложимся на пол и выполняем упражнение «Велосипед», представляя, что нажимаем ногами на педали.
6. Кисти сцепляем в замок на затылке, поднимаем туловище из лежачего положения в сидячее. Если поначалу качать пресс будет сложно, то можно найти опору для ног или попросить, чтобы кто-нибудь их придерживал.
7. По-прежнему из положения лежа приподнимаем ноги на 45° над полом и делаем упражнение «Ножницы», скрещивая их в разных направлениях.
8. Встаем на ноги и поднимаемся на носочки на вдохе, вытягивая руки через стороны вверх. Затем опускаемся на полную стопу, расслабляя руки, на выдохе.
9. Выполняем приседания. Во время первых тренировок можно опираться на спинку стула.
10. 3 минуты ходим на месте, высоко поднимая колени.

