**РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |
| --- |
| **Разминка:**   * Шея - наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправа/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков); * Плечи - махи руками через стороны, перед собой (вперед и назад); * Локтевые суставы и кисти – вращательные движения против и почасовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом логте (под прямым углом); * Грудь - горизонтальные отведение и сведения рук; * Спина - махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны c разворотом; * Талия и таз – круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны; * Бедра – подъемы ног по прямой траектории и c отведением в стороны (в обоих направлениях); * Колени и голень – вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки. |

**Тема 1.1.** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

Этот комплекс упражнений рассчитан на студентов с низким уровнем физической подготовки, но не имеющих сильных отклонений в здоровье.

Упражнения направлены на укрепление основных мышечных групп и профилактику заболеваний суставов. Заниматься желательно каждый день по 10—30 минут (первый месяц — 10 минут, затем постепенно увеличивать время занятия по желанию). Заниматься надо в проветренном помещении, не раньше, чем через час после еды и не менее чем за 20 минут до очередного приема пищи. Желательно в одно и то же время и в удобной одежде.

1. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Повторить 3—6 раз.
2. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. 10 кругов в одну сторону и 10 — в другую.
3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения плеч назад и вперед по максимальной амплитуде. 10 кругов вперед и 10 назад.
4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад (руки движутся одновременно). 10 кругов вперед и 10 назад.
5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем. 5 кругов в одну сторону и 5 — в другую.
6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч (или вместе — как удобнее). Наклоны туловища вниз. Повторить 5—6 раз.
7. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседания, руки вытянуты вперед. Повторить 5—50 раз в зависимости от физической подготовленности.
8. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз (желательно держать в руках гантели). Сделать широкий шаг одной ногой вперед и вернуться в исходное положение. Затем сделать шаг другой ногой. Спину держите прямо, вперед не наклоняйтесь. Выполнить по 5—10 шагов каждой ногой.
9. И.п.— стоя около стола (стула), держась руками за край. Отведение выпрямленной ноги назад. В пояснице при выполнении упражнения не прогибаться, вперед не наклоняться, плечи расправлены. Выполнять 5—15 движений одной ногой, затем столько же — другой.
10. И.п.— стоя около стола (стула), положить одну ногу на край и плавно наклоняться вниз к ноге, лежащей на столе (стуле). Выполнить по 5—10 наклонов к каждой ноге.
11. И.п.— одной рукой опереться о стену, второй взять себя за голеностоп согнутой ноги и потянуть пятку к ягодице с одновременным отведением бедра назад. Удерживать позу 15—30 секунд.
12. И.п.— стоя в наклоне около стола (стула), руками держаться за край (руки на ширине плеч), спина параллельна полу. Плавные пружинящие наклоны вниз. Повторить 5—10 раз.
13. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой и держат одну гантель. Сгибание рук в локтях, гантель оказывается за головой. Плечи (расстояние от плечевого до локтевого суставов) неподвижны. В пояснице не прогибаться. Повторить 5—15 раз.
14. И.п.— лежа на правом боку, правая рука под головой. Гантель в левой руке у живота, ладонь направлена внутрь, рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, кисть около самого пола, но не лежит на нем. Не изменяя прямого угла в локте, поднять предплечье вверх до уровня параллели с полом. Медленно верните руку в исходное положение. Повторить упражнение 5—15 раз каждой рукой.
15. И.п.— сидя на краешке стула, стопы стоят на полу, примерно на ширине плеч, руки опущены вниз и держат гантели. Сгибание рук в локтях, гантели приближаются к плечевым суставам, плечо и спина неподвижны — движется только предплечье. В пояснице не прогибаться. Повторить 5—15 раз.
16. И.п.— стоя около стула (скамьи), одноименные колено и рука стоят на опоре. Вторая рука опущена вниз и держит гантель, ладонь направлена вовнутрь (можно назад). Сгибая руку, поднять локоть вверх, рука движется вдоль туловища, гантель должна оказаться на уровне ребер. Повторить 5— 15 раз.
17. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и держат гантели. Поднять прямые руки вперед до уровня параллели с полом и плавно опустить их вниз. В пояснице не прогибаться, туловище назад не отклонять. Повторить 5—15 раз.
18. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положите на локоть правой и плавно надавите, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10—15 секунд.
19. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, соедините руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимайте их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10—15 секунд.
20. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, правую руку согните в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой возьмитесь за локоть правой и потяните его в сторону (влево), повторите то же самое для другой руки.
21. И.п.— лежа на спине, руки согнуты под головой, согнутые ноги лежат на стуле, угол в коленях около 90 градусов. Поднять плечи вверх и потянуться прямыми руками вперед. Задержаться в этом положении на 1—4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 5—25 раз.
22. И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и находятся перед лицом. Выпрямить руки и прогнуться назад. Выполнить несколько плавных пружинящих движений назад и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 3—6 раз.
23. И.п.— лежа на животе, руки разведены в стороны и лежат на полу. Прогнуться, приподняв от пола ноги, грудь и руки. Задержаться в этом положении на 1—5 секунд и вернуться в исходное положение. Повторить 3—8 раз.
24. И.п.— лежа на скамейке (или живот на стуле), ноги держит партнер или ноги находятся под другим неподвижным пред метом. Руки заведены за голову или согнуты перед грудью. Поднимание плеч и груди вверх. Голову назад не запрокидывать. Повторить 5—15 раз.
25. Сесть по-турецки и наклониться вниз.
26. И.п.— сесть на пятки, колени немного разведены в стороны, руки держат пятки. Не отпуская рук, оторвать ягодицы от пяток и поднять живот по направлению вперед-вверх. Голову назад не запрокидывать. Повторить 3—8 раз.

Необязательно выполнять все упражнения комплекса сразу, особенно на первых занятиях. Также со временем можно добавлять в комплекс другие упражнения. В комплекс включены упражнения с гантелями. Минимальный вес гантелей для женщин — 500 г, для мужчин — 1 кг. Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки из-под лимонада емкостью 500—800 мл, которые надо наполнить водой или песком (солью). Бутылки такого объема удобно держать в руке, и они имеют достаточный вес для выполнения упражнений. Если они вам кажутся легкими, — увеличивайте число повторений каждого упражнения. Если вы не хотите делать упражнения с гантелями, то можете делать отжимания в упоре лежа для мужчин и в упоре стоя на коленях — для женщин. Пульс во время занятия не должен превышать 150 ударов в минуту. После упражнений желательно не ложиться и не садиться отдыхать, а в течение 10—15 минут выполнять несложную работу по дому.