

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов
по дисциплине: «Физическая культура»
«Управление движением воздушного транспорта»
«Организация перевозок на воздушном транспорте»
Преподаватель Матвеев Игорь Владимирович
эл почта: karantinfizra@gmail.com**

Методические указания

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется рукописно в тетради для конспектов по дисциплине.

Внимание!

***В процессе изучения тем могут быть внесены изменения в тематику заданий и форму отчетности.
Об изменениях будет доведено через старост групп.***

Задания для самостоятельной работы студентов

Комплекс № 1

ОРУ на месте

И.п–О.с.

- 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1, 2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3, 4 – то же левая вверх.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1, 2 – повороты туловища вправо,
3, 4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1, 2 – наклоны вправо, 3, 4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1, 2, 3 – наклоны вперед, 4 – И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3

8. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.

9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 —И.п

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- И.п.

И.п. — стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 — встать.

И.п. — стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 — наклон вправо, 3,4 — наклон влево.

И.п. — стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 — выпад вправо, 2,4 —И.п., 3 — выпад влево.

И.п. —стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 — выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 —И.п., 3 —выпад вперед левой ногой.

И.п. — стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.

3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 — выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.

5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.

8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол

левой рукой и лова его
правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс №4

Общеразвивающие упражнения «Зарядка лыжника»

1. Ходьба на месте с махами руками.
2. В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.
4. Круговые движения руками вперед, назад.
5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.
6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

1)Разучить и еженедельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений

2)Законспектировать рукописно в тетради для конспектов по дисциплине лекции по физической культуре следующие темы:

- 1.1. Основные понятия физической культуры и спорта
- 1.2. История развития физической культуры
- 1.3. Физическая культура студентов
- 1.4.Ценности физической культуры и спорта

Форма отчетности:

Еженедельно присылать на электронную почту скрин или фото законспектированной темы и видео выполнения одного из комплексов общеразвивающих упражнений с указанием группы и фамилии выполневшего задание студента .

