

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выполнять ежедневно по 30-40 минут, либо проводить 2-а тренировочных занятия в неделю по 1 час 30мин.

ЭТАП 1: КАРДИО-РАЗОГРЕВ

На этапе разминки мы выполним пару кардио-упражнений, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить или уменьшить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Скорость и темп выполнения упражнений смотрите по своим возможностям.

1. Бег на месте с захлестом голени

Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам.

Сколько выполнять: по 15 подъемом ног в каждую сторону



Если вам противопоказан бег, то шагайте на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени.

2. Прыжки через скакалку

Встаньте прямо, руки согните в локте и разведите в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку. Не нужно прыгать слишком интенсивно, все-таки это разминка перед тренировкой, а не сама тренировка.



Сколько выполнять: 30 прыжков

Если вам противопоказаны прыжки, то продолжайте шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх-вниз.

3. Прыжки с разведением рук и ног

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, разведите широко ноги и сведите руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь на пятки. Дышите в ритме прыжков. Такие прыжки называют [Jumping Jack](#), и они отлично подходят как для разминки, так и для любой кардио-тренировки.

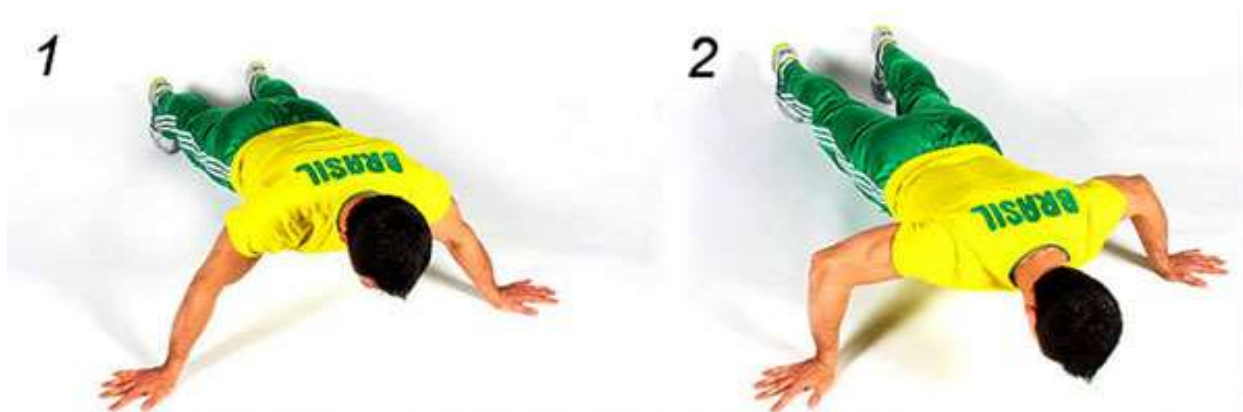
Если вам противопоказаны прыжки, то вместо прыжков попеременно отставляйте сначала одну ногу в сторону, затем другую. Руки движутся синхронно.

Сколько выполнять: 30 прыжков



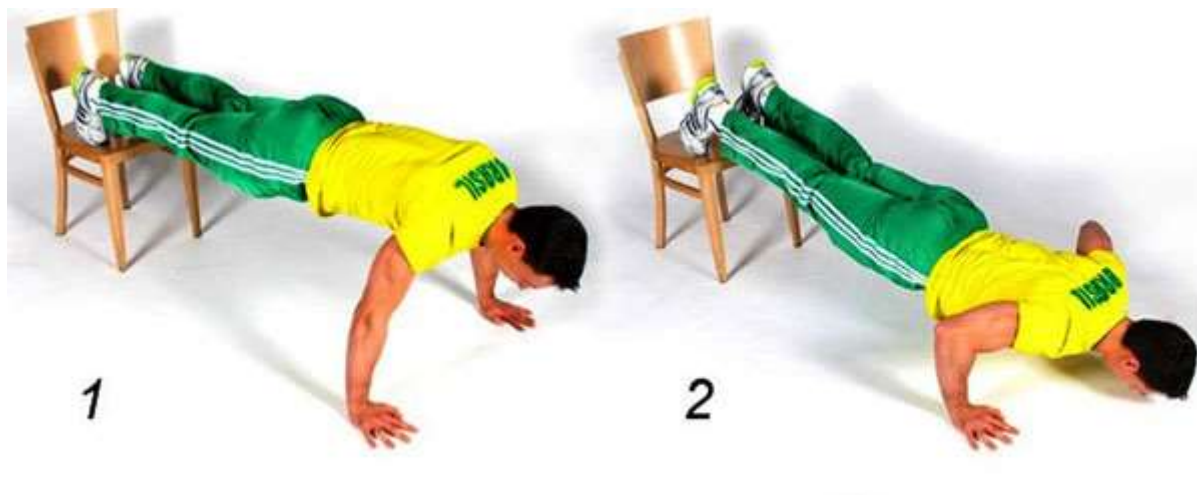
ЭТАП 2: Силовая тренировка

Отжимания – это базовое упражнение, которое всегда включается в комплекс упражнений на силу. В данном случае выполняется оно с широкой расстановкой рук. Работают мышцы спины, груди, рук и плечевого пояса. Альтернатива – подтягивания широким хватом.



Отжимая с ногами на стуле.

Техника аналогична классическому варианту, но работают другие мышцы



Отжимания с упором на устойчивый предмет.

Данное упражнение прорабатывает верхнюю зону грудных мышц. Техника аналогична классическому варианту. Нужно выполнить по 20 раз в 5 подходов.



Разводка гантелей в стороны.

Эффективное упражнение на силу. При подъеме гантелей следует сводить лопатки – это важно. Упражнение выполняется стоя. Руки с гантелями нужно опустить вдоль корпуса. Они в исходной позе должны быть на уровне бедер. Затем следует поднимать их вверх до уровня плеча, разводя в разные стороны. Всего выполняется 20 повторений в 5 подходов;



Приседания с гантелями.

Эффективно прорабатываются бедра и ягодицы. Гантели можно держать в руках, как в этом случае или положить на печи и придерживать. Техника выполнения аналогична обычным приседаниям, только на плечи следует положить гантели. Минимум 20 раз и 5 подходов. Важно! Приседание должно выполняться до параллели бедер с полом.



Становая тяга с гантелями



Нужно медленно опускаться с гантелями к полу и возвращаться в стоячее положение. Минимум 4 подхода и 15 раз.

Махи гантелями стоя



Это упражнение позволяет проработать средние дельты. Разведите руки, чуть согните локти, не поднимайте плечи. Если у вас нет гантелей (маленькие гантели стоят около 200–300 рублей, наборные дороже, но их можно купить с рук), возьмите полутора- или двухлитровые бутылки с водой. Конечно, это небольшой вес, но для начала его хватит.

Разведение гантелей в наклоне



Это упражнение задействует задние пучки дельтовидных мышц. Возьмите гантели или бутылки с водой, наклонитесь так, чтобы корпус был почти параллелен полу, чуть согните локти и разведите руки.

Тяга гантели в наклоне



Это упражнение прорабатывает широчайшие мышцы спины. Возьмите гантель или бутылку с водой, найдите устойчивую и достаточно длинную опору, например два стоящих рядом стула. Возьмите утяжеление в правую руку, подойдите к опоре, поставьте на неё левую ногу, согнутую в колене, и левую руку. Опустите руку с утяжелением вниз, а затем подтяните её к поясу, чувствуя, как напрягаются мышцы спины. Вы можете не ставить одну ногу на опору, а просто опереться рукой. Главное — хорошо наклонить корпус. Чем ближе к параллели с полом, тем

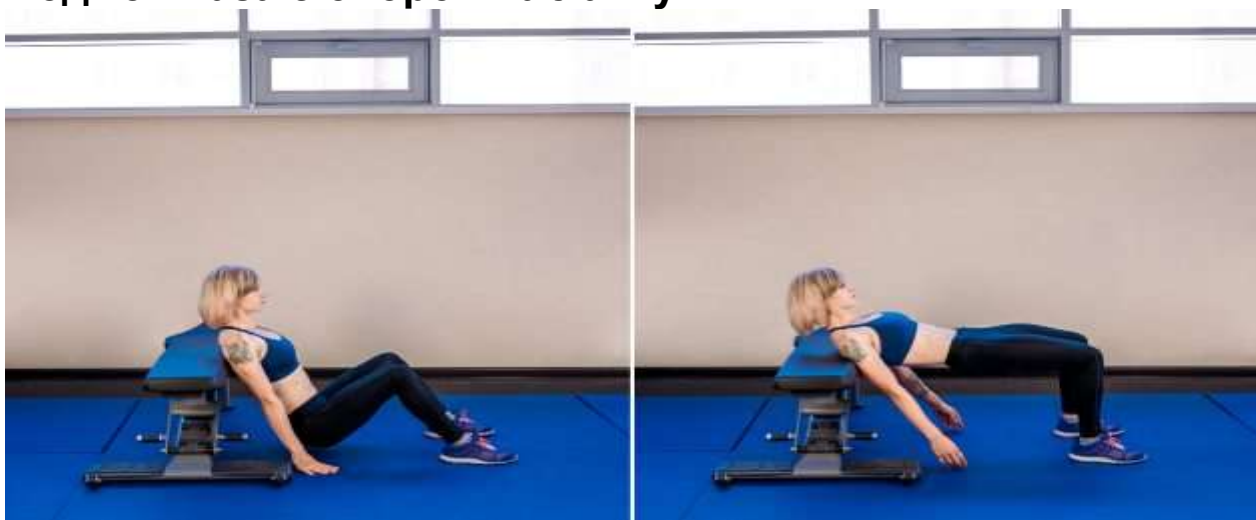
лучше нагружаются широчайшие мышцы спины. В противном случае больше нагрузки идёт на задние дельтовидные мышцы

Подъём таза на одной ноге



Это упражнение хорошо нагружает ягодичные мышцы. Лягте на пол на спину, одну ногу согните в колене и поставьте на пятку, другую выпрямите. Поднимайте и опускайте таз, чувствуя, как напрягаются ягодичные мышцы. Затем поменяйте ноги.

Подъём таза с опорой на лавку



Ещё одно упражнение для активации ягодичных мышц. Обопритесь плечами на диван или стул, согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол. Поднимайте таз, чтобы тело было параллельно полу, а затем опускайтесь.

Подъём корпуса



Это популярное и эффективное упражнение для проработки прямой мышцы живота. Лягте на пол, согнутые в коленях ноги положите на возвышение. Подберите высоту так, чтобы угол в колене составлял 90 градусов. Выполняйте упражнение, поднимая и опуская корпус.

Подъём ног лёжа



Это упражнение прорабатывает нижнюю часть прямой мышцы живота. Лягте на пол на спину, поднимите ноги и согните их в коленях под углом 90 градусов — это исходное положение. Оторвите таз от пола и поднимите ноги вверх, а затем снова опуститесь в исходное положение и повторите.

Планка



Встаньте в упор лёжа, руки расположены строго под плечами. Напрягите пресс и ягодицы, чтобы тело вытянулось в одну линию. Удерживайте это положение заданное количество времени. На фотографии выше показаны два положения: слева — обычная планка, справа — боковая планка. Вы можете сочетать их.

Лодочка



Это упражнение укрепляет ягодицы и мышцы-разгибатели спины. Лягте на пол на живот, руки вытяните вверх, ноги выпрямите. Одновременно поднимайте руки и ноги плавно, без рывков. Так же плавно и медленно опускайте их.

Приседания сумо с гантелями



Нагружает мышцы ног и ягодиц, хорошо прокачивает внутреннюю поверхность бедра. Возьмите в руки одну **гантель** или **гирю**. Поставьте ноги так, чтобы они были в два раза шире плеч, а носки смотрели в стороны. Отведите таз назад, чуть прогнитесь в пояснице. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Спину не сгибайте: она должна быть ровной и напряжённой на протяжении всего упражнения.

ЭТАП 3: Упражнения на растяжку



Не забываем готовиться к устному ответу на вопросы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья.
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
8. Процесс восстановления.
9. Представление о биологических ритмах человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия.