

# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

## РАЗМИНКА

### 1. Разведение рук для плеч, спины и груди

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток.

**Сколько выполнять:** 10 повторений



### 2. Разведение локтей для дельт и плечевых суставов

Останьтесь стоять прямо, согните руки в локтях под прямым углом и поднимите их параллельно полу. Сведите руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти. Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук).

**Сколько выполнять:** 10 повторений



### 3. Сгибание рук для бицепсов и трицепса

Это очень простое упражнение для разминки перед тренировкой, которое поможет вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого отведите

прямые руки немного назад и начните сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде.

**Сколько выполнять:** 10 повторений



#### **4. Повороты для пресса и косых мышц**

Встаньте прямо, ноги расставьте широко. Руки разведите в стороны до параллели с полом. Начните попеременно поворачивать тело вправо и влево. Поворот должен осуществляться за счет скручивания корпуса, а не поворота таза. Это упражнение очень полезно для разминки брюшных мышц.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



#### **5. Наклоны в сторону для пресса и косых мышц**

И еще одно эффективное упражнение для пресса и косых мышц. Положите руки на пояс и начните выполнять попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой. Также это упражнение полезно для снятия напряжения со спины и выпрямления позвоночника.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## 6. Наклон в приседе для спины и плеч

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## 7. Наклоны к полу с разворотом

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.

**Сколько выполнять:** по 5 наклонов в каждую сторону



## 8. Приседания с подъемом рук

Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.

**Сколько выполнять:** 10 приседаний



Если вы хотите облегчить это упражнение для разминки перед тренировкой или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полуприседания:



## 9. Боковые выпады для разминки ног

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. опускаясь в [боковой выпад](#). Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу. Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## 10. Выпады для разминки ног

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений. Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



Если вы хотите облегчить это упражнение или у вас не планируется тяжелый тренинг, то можете выполнять полувывады.



## 11. Наклоны для задней поверхности бедра

Встаньте прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене. Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## 12. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц

Встаньте прямо, руки согните и держите возле себя. Поднимите вверх колено одной ноги и подтяните его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах. Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## 13. Подъемы ног для растяжки квадрицепса

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходной положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам.

**Сколько выполнять:** по 5 повторений в каждую сторону



## Тренировка для юношей

Тренировка рассчитана на развитие выносливости и общую физическую подготовку. Состоит из трёх упражнений, которые выполняются друг за другом, кругами 500 повторений на все тело.

.

### Подтягивания

Первым упражнением идут подтягивания, здесь нагружаем спину и бицепс. Придерживайтесь строгой техники при выполнении этого упражнения, выполнять это упражнение без раскачки.



*Технические моменты:*

*Занимаете положение вис на турнике, хват выбираете сами, широкий или прямой. И выполняйте строгие подтягивания, в верхней точке подбородок над перекладиной, в нижней руки прямые. Дыхание, поднимаетесь делаете выдох, опускаетесь вдох.*

## Отжимания

Второе упражнение отжимания, здесь нагружаем грудные мышцы и трицепс. Здесь также строгая техника.



*Технические моменты:*

*Занимаете положение упор лёжа, руки чуть ширине плеч, на уровне груди. Выполняйте отжимания до угла в локтевом суставе 90 градусов. В верхней точке руки полностью прямые. Дыхание, опускаетесь делаете вдох, поднимаетесь делаете выдох.*



## Приседания

Заключительное упражнение, приседания, здесь нагружаем ноги.



*Технические моменты:*

*Занимаете положение стоя, ноги чуть шире плеч. Начинаете выполнять приседания, опускаетесь до угла в коленном суставе 90 градусов или немного ниже. Спина на протяжении всего движения прямая. Дыхание, опускаетесь делаете вдох, поднимаетесь выдох.*

## Суть 500 повторений

Комплекс выполняется кругами, подтягивания-отжимания-приседания. Отдых между кругами можно делать, а можно не делать, если делаете отдых, то не более 1 минуты.

Круг:

- 5 подтягивания
- 10 отжиманий
- 15 приседаний

И таких получается 20 кругов, 100 подтягиваний, 200 отжиманий и 300 приседаний, что в сумме 500 повторений.

# Тренировка для девушек

## Комплекс упражнений

Предлагаем комплекс из простых, но эффективных упражнений. Если упражнение будет даваться легко, можно усложнить с применением гантелей, резинок для фитнеса. Повторять каждое упражнение 10-15 раз. Полезно делать по 2 подхода.

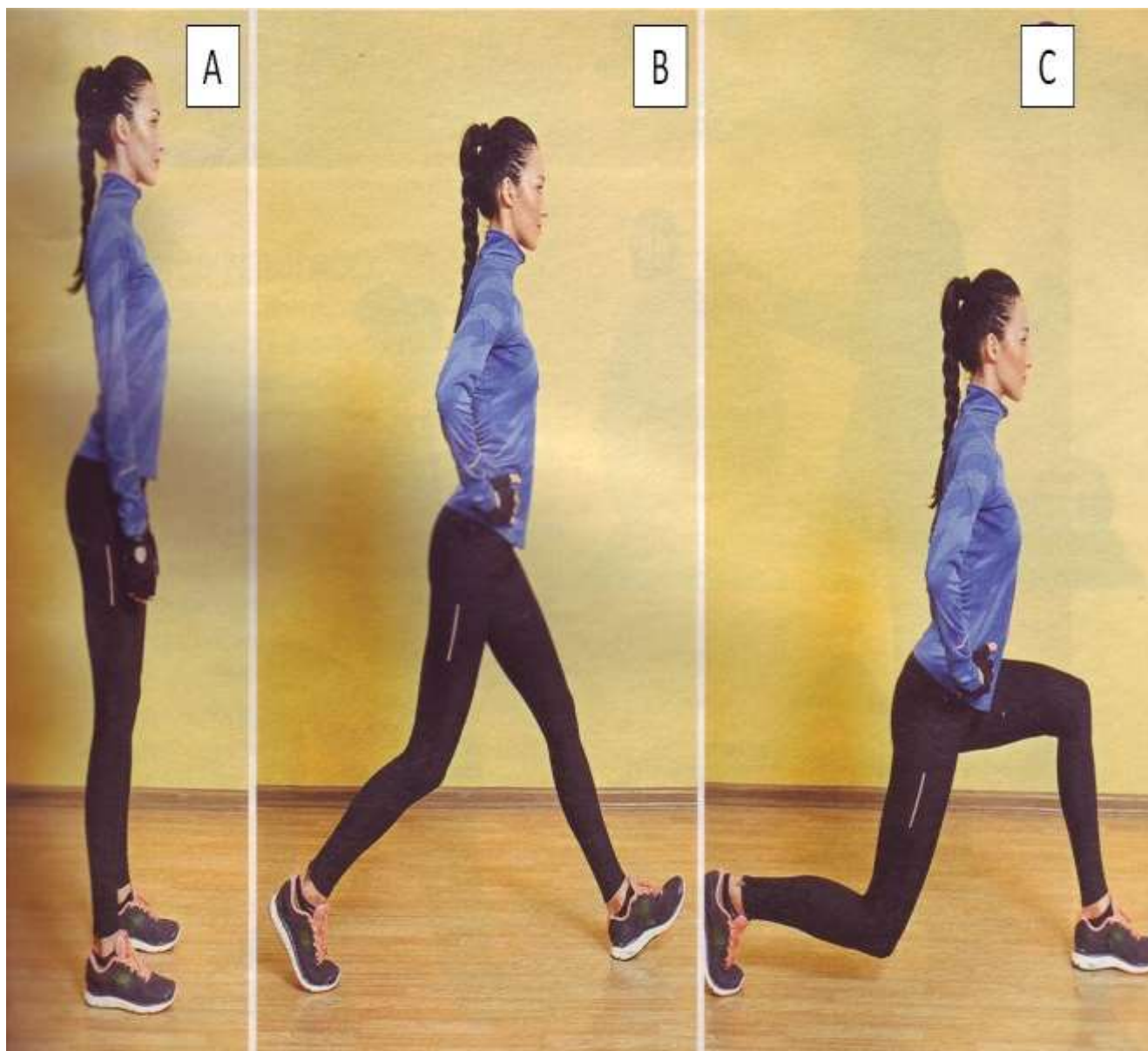
## Приседания



Ноги немного развести, руки согнуть или перекрестить, поместив ладони на плечи. Плавно приседать, отводя таз назад, чтобы бедра были параллельно полу. Поднимаясь, напрягать мышцы ягодиц. Спина постоянно прямая, живот втянут.

Правильное приседание, когда колени не выходят за границу пальцев ног. Приседая, вес переносить на пятки. **Через 2-3 недели рекомендуется усложнить упражнение** — поднимаясь после приседаний, подпрыгнуть.

## Выпады

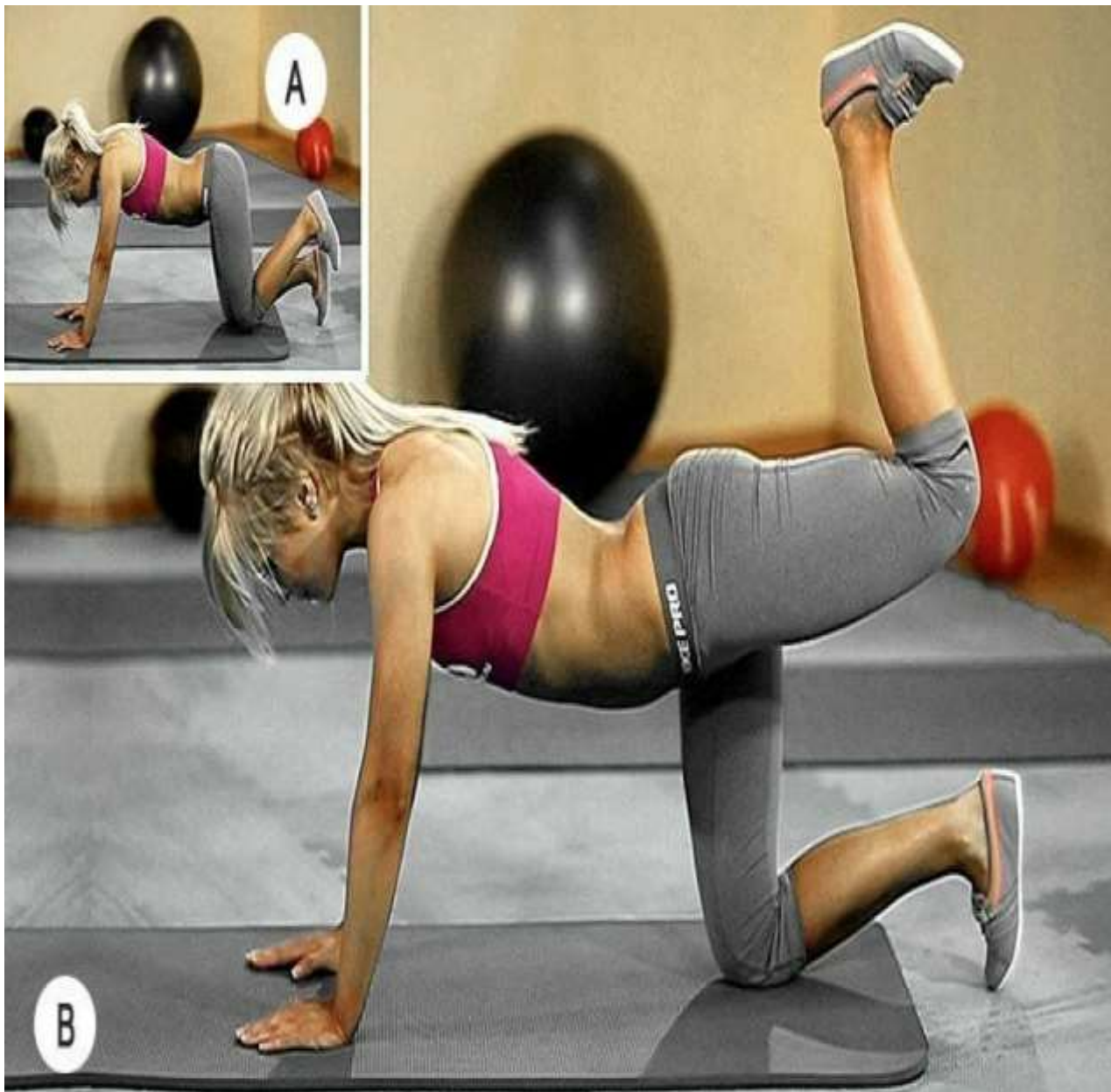


Очень эффективное упражнение для подтяжки не только ягодиц, но и бедер, живота.

Поставить ноги на ширину плеч, руки согнуты. Сделать широкий шаг вперед. Колени согнуты, бедро впереди стоящей ноги должно быть параллельно полу. Колени сзади стоящей ноги не касаются пола. Приподняться, наполовину распрямить ноги и снова опуститься. Сделав 10-15 повторов, поменять ноги.

Делая выпад, у человека вес тела переходит на пятку ноги, стоящей впереди. Поднимаясь, силой нужно опираться на эту же ногу. В любом упражнении для ягодиц обязательно контролировать пятки, поскольку от них передается импульс ягодицам.

## Подъем согнутой ноги кверху (стоя на четвереньках)



Встать на четвереньки, руки должны быть под прямым углом, опереться на запястья. Колени расположить строго под бедрами. Визуально тело образует ровный квадрат.

Поднять согнутую в колене ногу на высоту бедра, носок оттягивать к потолку. Опустить конечность. Аналогичные движения с другой ногой. Повторить 15 раз каждой ногой.

*Не переносить нагрузку на верхнюю часть тела. Лопатки развести, спину держать расслабленной. Не выгибать спину и шею.*

Для усложнения руки можно поставить на локти.

## Становая тяга



Упражнение рекомендуется делать с гантелями, хотя можно и без них.

Стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты. Руки оттянуть к полу, чтобы кулаки и бедра были на одном уровне. Наклонить вперед корпус, отводя назад таз.

Спину держать прямой. Стараться опускаться по максимуму, пока можете удерживать спину прямо. Переходя в исходную позицию, напрягать ягодицы.

Новичкам применять гантели лучше через неделю. Вначале лучше работать со своим весом.

## Мостик



Лечь на коврик, на спину. Колени согнуть, стопы на поверхности, руки — вдоль корпуса. Опираясь на пятки, поднять бедра, напрягая ягодицы. Остаться в позе несколько секунд.

Сделать 15 подъемов, не касаясь ягодицами поверхности. Чем выше поднимаются бедра, тем активнее будут сокращаться мышцы.

# Растяжка



**Не забываем готовиться к устному ответу на вопросы**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ**

1. Понятие «здоровье» его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
5. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.