ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Упражнения для разминки

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**. Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже б**о**льшей интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Этап 1: Легкий кардио-разогрев

Разминку всегда следует начинать с легких кардио-упражнений, чтобы разогреть тело и не потянуть мышцу во время динамической растяжки. Кардио-разогрев длится 1-2 минуты и может включать в себя *легкий бег или быструю ходьбу на месте*. За время кадрио-разогрева ваш пульс должен подняться, а тело разогреться. Каждое упражнения для кардио-разогрева выполняем **30-45 секунд**.

1. Ходьба с подъемом колен

2. Ходьба с разведением рук и ног

3. Бег на месте

Этап 2: Суставная гимнастика

Суставная гимнастика, кстати, полезна и в качестве обычной утренней зарядки. Повторяем каждое упражнение **10 раз**, по необходимости на правую и левую сторону. Некоторые вращательные упражнения не забываем выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

1. Вращение головы полумесяцем

2. Вращение плечами

3. Вращение локтями

4. Вращение руками

5. Вращение запястьями

6. Вращение тазом

7. Вращение ногами

8. Вращение коленями

9. Вращения стопы

Этап 3: Динамическая растяжка мышц

После суставной гимнастики идет этап для динамической растяжки разных групп мышц. Упражнения выполняются по **15-20 секунд**.

1. Разведение рук для мышц груди и спины

2. Растяжка плечевых суставов

3. Растяжка трицепса

4. Наклоны в сторону для разминки боков

5. Наклоны к ногам для разминки корпуса

6. Приседания с прогибом для спины и ног

7. Повороты в приседе для спины и плеч

8. Боковые выпады для разминки ног

9. Выпады для разминки ног

10. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч

11. Растяжка подколенного сухожилия

12. Растяжка квадрицепса

Упражнения для девушек, которые вернут мышцам тонус.

ШАГ 1. ОТЖИМАНИЯ

1. Встань в планку на коленях. Руки поставь шире плеч, одна ладонь на полу, другая — на мяче.
2. Согни локти и опустись в направлении пола. Двигаясь вниз, делай вдох, вверх — выдох. В верхней точке перекати мяч под другую руку и повтори сначала.
3. Выполни упражнение 10−15 раз.

ШАГ 2. ПРИСЕДАНИЯ

1. Надень специальную резинку на бедра. Встань ров- но, ноги на ширине таза.
2. Сделай шаг правой ногой в сторону, отводя таз назад, а затем вниз, и опускайся, пока ягодицы не окажутся на уровне колен.
3. Вернись в исходное положение и повтори 7 раз на каждую сторону.

ШАГ 3. НАКЛОНЫ

1. Поставь ноги на ширине таза. Колени слегка согни, руки с мячом опусти вниз.
2. Отводя ягодицы назад, выполни наклон корпуса (мяч в это время двигается вдоль ног до уровня колен). В этом положении подними мяч перед собой до уровня плеч. Затем опусти его вниз до колен и прими исходную позицию.
3. Количество повторений — 10–15.

ШАГ 4. СКРУЧИВАНИЯ

1. Ляг на коврик. Ноги согни в коленях. Возьми мяч в руки и отведи их за голову.
2. Подними колени под углом 90 градусов. Потянись руками в потолок, сохраняя ноги в неизменном положении. Затем вернись в исходную позицию. Двигаясь вниз, делай вдох, вверх — выдох.
3. Повтори упражнение 15–20 раз.

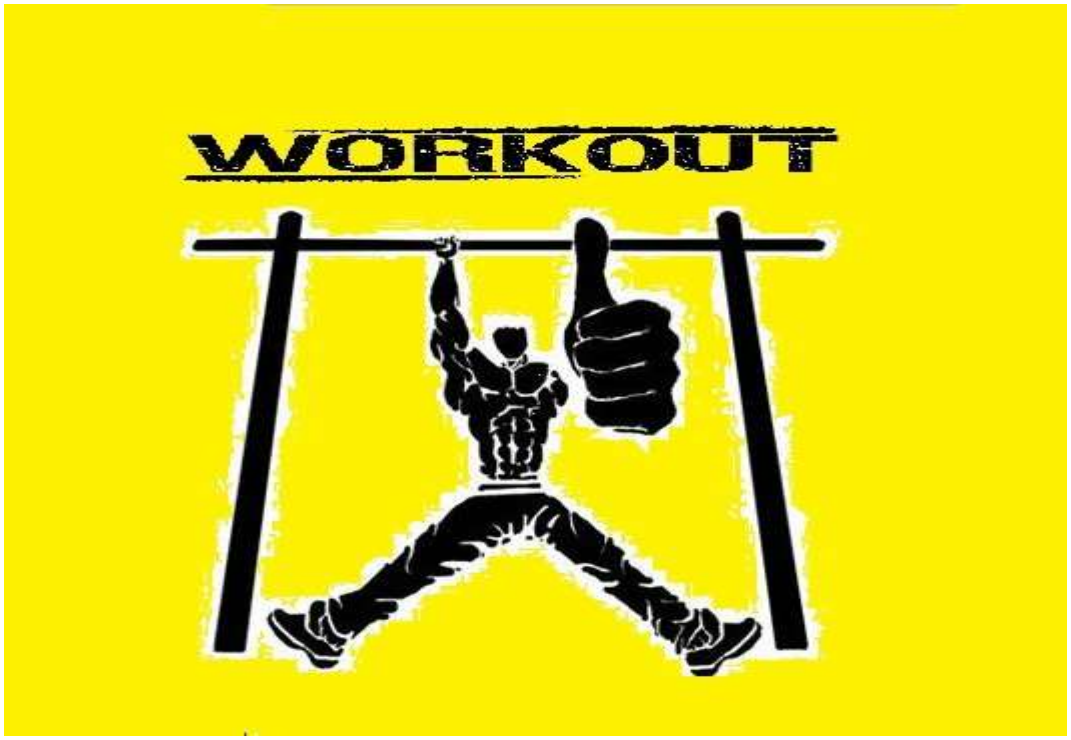
ШАГ 5. ОТВЕДЕНИЯ

1. Надень на бедра резинку. Встань на колени, руки поставь перед собой, спину держи ровно.
2. Разогни ногу до прямого положения параллельно с полом и вернись в исходное положение. Затем той же ногой сделай отведение в сторону.
3. Выполни 15 повторений на каждую ногу.

ШАГ 6. БЁРПИ

1. Встань прямо. Ноги на ширине таза.
2. Опустись в присед, наклонись и упрись руками в пол. Затем прыжком отставь ноги назад, переходя в положение планки. Далее прыжком подтяни колени к груди и вернись в исходную позицию.
3. Это энергозатратное упражнение нужно сделать 10−15 раз!

Упражнения для парней воркаут-тренировка.



Во время нее вы сможете неплохо прокачать спину, грудные мышцы и пресс, а также поработать на выносливость.

План тренировки

1. Сделайте всего лишь по одному подходу предложенных упражнений.

2. Выполняйте их в суперсетах (по 2 упр.).

3. Между суперсетами отдыхайте до восстановления дыхания (желательно не более 60 сек.).

Примечание к комплексу

Количество повторений в каждом упражнении указаны для примерного ориентира.

Вы можете выбрать количество повторений индивидуально, отталкиваясь от своих нынешних физических возможностей. Главное условие, выполняйте в каждом сете такое количество раз, чтобы вы имели уверенность в том, что смогли бы при необходимости сделать еще одно чистое повторение.

Подтягивания широким прямым хватом 1х10

Взрывные отжимания с отрывом ладоней от пола 1х10

Подтягивания средним прямым хватом 1х10

Берпи с хлопком над головой 1х10

Подтягивания узким прямым хватом 1х10

Отжимания с узкой постановкой рук (на трицепсы) 1хмах

Подтягивания обратным узким хватом 1х10

1 подъем переворотом и 10 отжиманий от перекладины

Поочередный поднос коленей к груди стоя в планке (стартовом положении для отжиманий) 1х30

Поднос коленей высоко к животу в висе на турнике 1х15

Рекомендую выполнить эту тренировку за 25-30 минут.

Для более подготовленных 10-15 мин.

РАСТЯЖКА

Не забываем готовиться к устному ответу на вопросы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.