

Е.В. Косякова

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ**

Учебное пособие

**Москва
Российский университет дружбы народов
2017**

УДК 378.172:796.012.4/8(075.8)
ББК 75:74.58я73
К72

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Рецензент –
доктор биологических наук, профессор кафедры физического воспитания
и спорта РУДН *В.Н. Пушкина*

Косякова, Е. В.

К72 Функциональный тренинг для студентов первого года
обучения : учеб. пособие / Е. В. Косякова. – Москва :
РУДН, 2017. – 68 с. : ил.

ISBN 978-5-209-07082-5

В пособии содержится необходимый минимум информации, который дает представление о новых возможностях физической подготовки молодежи, совершенствования его функциональных возможностей. Материал пособия позволит составить комплекс занятий с большим выбором упражнений. Комплексы функциональной тренировки позволят студентам и всем любителям активного отдыха за короткий промежуток времени получить максимальную физическую активность, что не маловажно в наше время.

Предназначено для обучающихся в средних и высших учебных заведениях. Пособие может быть рекомендовано преподавателям физической культуры.

УДК 378.172:796.012.4/8(075.8)
ББК 75:74.58я73

ISBN 978-5-209-07082-5

© Косякова Е.В., 2017
© Российский университет дружбы народов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
§ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА	5
§ 2. ПОНЯТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА	8
§ 3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ	14
ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	55

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит обязательным разделом в гуманитарное образование.

Образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет через направленный педагогический процесс – физическое воспитание. Результатом образования в области физической культуры должно быть создание у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования её средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности.

Курс функционального тренинга призван обеспечить развитие необходимых студенту в его будущей профессиональной деятельности качеств и навыков (силы, быстроты, ловкости, общей и силовой выносливости, координации движений). Курс практических занятий дается в виде тренировочных упражнений.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- владеть средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

§ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТА

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, уметь координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям. Рассмотрим основные физические качества.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость – это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения – физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а, следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

§ 2. ПОНЯТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Современная действительность диктует быстрый темп жизни, частую смену видов деятельности, разносторонних умений и навыков. Чтобы соответствовать современным требованиям, студентам необходимо научиться быстро ориентироваться во времени и пространстве, всегда находиться в «форме». Наше физиологическое состояние определяется пятью основными физическими свойствами человека: сила, выносливость, координация, гибкость и скорость. Если все наши физические качества развиты, мы можем говорить о «идеальной физической форме». Но возрастающие учебные нагрузки, отсутствие мотивации и четкой цели оставляют меньше времени для занятий физкультурой. Функциональная тренировка позволяет за короткий промежуток времени качественно проработать основные системы организма и большие группы мышц.

Функциональный тренинг – тренировка, направленная на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания, улучшение телосложения и т.п., то есть того, что может подпасть под определение «хорошие физические кондиции», «хорошая физическая форма», «спортивный внешний вид» (Е.Б. Мякинченко).

Тело человека в повседневной жизни сталкивается с различными видами нагрузки и должно быть готово к ним.

В результате повышения нагрузок тело получает сигнал к перестройке организма, чтобы он мог защитить себя в следующем случае повышения нагрузки. Снижая интервалы между подходами, мы нагружаем сердечно-сосудистую сис-

тему, повышая выносливость и сжигая жир. Первый подход будет для вас легким, а последний потребует больших усилий. За счет высокой интенсивности, значительно сокращается время, затраченное на тренировку.

Функциональная тренировка воздействует на схему и работу организма в целом, а не только его отдельных частей.

В настоящее время функциональный тренинг представлен различными направлениями в фитнесе. Это очень популярный в фитнес-клубах **КроссФит**, высокоинтенсивная тренировка различных групп мышц, направленная на мышечное развитие, тренировку сердечной мышцы, дыхательной системы и общей выносливости. С 2011 года запущен он-лайн проект «CrossFit Open», участники которого выкладывают в Интернет свои отчеты и видеотренировки.

Тренировки по методу Табата. Занятия по системе Табата направлены на сокращение тренировочного времени без потери результативности. Данный метод был разработан японским ученым Изуми Табата совместно с японским Институтом Спорта, отсюда и название. Изначально Табата разрабатывал способы эффективных тренировок для японского конькобежного спорта, но впоследствии данный метод стал применяться в фитнес-программах для похудения. По сути, это та же круговая тренировка, но ограниченная по времени. Выполняется несколько упражнений за 4–10 мин, но очень высокой интенсивности.

Тренировки в стиле **воркаут**. Отличительной особенностью воркаута являются обязательные тренировки на свежем воздухе, на открытых спортивных площадках. Тренировки могут проходить в свободной форме – все выполняют что хотят, а могут проходить организованно, например, в соревновательной форме, когда спортсмены «сражаются» на достижение лучшего результата. Существуют даже международные чемпионаты. Так что популярность и прогресс этого вида спорта налицо. Кстати, в последнее время в России

стали появляться специально оборудованные площадки для воркаута. Это не может не радовать.

Также функциональные тренировки можно проводить и по пилатесу и йоге.

Основной принцип функционального тренинга – адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Прекрасно дополняя традиционную силовую тренировку, функциональный тренинг может проводиться так же и как отдельная тренировка с оборудованием или без него.

Цели функциональной тренировки:

- подготовить организм к естественным нагрузкам, получаемым в повседневной жизни;
- снижение травматизма за счет формирования правильных двигательных навыков и устранение асимметрии в развитии;
- улучшение функциональной силы;
- улучшение функциональной гибкости;
- улучшение скоростных способностей;
- улучшение осанки;
- физическая подготовка к различным видам спорта;
- нормализация веса тела;
- разнообразие тренировочного процесса;
- улучшение психофизиологического состояния;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения целей тренировки используются пять принципов функционального тренинга. Это:

- упражнения в положении стоя;
- тренинг с использованием свободных весов;
- базовые упражнения;
- тренинг в скоростном стиле;
- удержание статического напряжения.

Задачи функциональной тренировки:

Подготовить студентов к нагрузкам и трудностям, встречающимся у них на пути. Укрепить и оздоровить тело и дух.

Во время занятий мы используем:

- передвижения: выпады, движения на одной ноге, движения на одной ноге, комбинированные с тягами, жимами, ротацией;
- изменение высоты положения: сгибание корпуса; разгибание корпуса; приседания;
- жимы/тяги: жимы/тяги стоя;
- ротация: ротация в различных сегментах тела;
- упражнения в положении стоя;
- тренинг с использованием свободных весов;
- тренинг в скоростном стиле;
- удержание статического и динамического баланса.

Функциональный тренинг имеет огромное множество упражнений, приемов и их вариаций. Но изначально их было не так много. Есть несколько основных упражнений, которые составляют костяк функционального тренинга.

Упражнения с собственным весом:

Приседания – могут быть разнообразные (на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т.д.)

Разгибание спины – ноги закреплены, бедра упираются в опору, спина в свободном состоянии, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов в одну линию с ногами и обратно.

Запрыгивание – из положения на корточках спортсмен запрыгивает на импровизированный пьедестал, а затем спрыгивает обратно.

Бёрпи – упражнение, похожее на привычное для нас отжимание от пола, только после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.

Отжимания вниз головой – подходим к стене, делаем упор на руки, ногами отрываемся от земли и прижимаем их к стене. В таком положении делаем отжимания, касаясь пола головой.

Скакалка – это упражнение знает даже ребенок. Единственное отличие этого упражнения в функциональном тренинге в том, что прыжок делается более затяжной, чтобы успеть прокрутить скакалку вокруг себя дважды. При этом приходится сильнее отталкиваться и выше прыгать.

Выпады – спортсмен из положения стоя делает широкий шаг вперед, затем возвращается обратно. Опорная нога должна почти касаться пола, а нога выпадающая должна сгибаться не более чем на 90 градусов.

Упражнения с гимнастическими снарядами

Уголок – на брусьях, кольцах или другой опоре на выпрямленных руках, поднимите прямые ноги параллельно полу и удерживайте их в таком положении несколько секунд. Можно выпрямлять по одной ноге. Ваш торс должен составлять с вашими ногами угол в 90 градусов.

Подтягивание на кольцах – удерживая в руках гимнастические кольца, поднять свое тело руками до упора 90 градусов, затем резко сделать выпад вверх, выпрямив руки. Вернуться в положение согнутых локтей, опуститься на пол.

Отжимания на брусьях – удерживая вес тела на руках, согнутых в локтях параллельно полу, резко выпрямить руки, затем вернуться в исходное положение. Спина должна располагаться перпендикулярно полу и не отклоняться.

Поднятие по канату – руками и ногами упираясь в канат и обхватывая его, отталкиваться и подниматься вверх по канату.

Подтягивание на перекладине – привычные для нас подтягивание на турнике, когда из висячего положения усилием рук тело подтягивается вверх.

Упражнения на расстояние:

Кросс-бег – быстрый бег туда – обратно, когда спортсмен курсирует между расстоянием от 100 м до 1 км.

Гребля – используется тренажер, по технике выполнения напоминающий греблю веслами на лодке. Преодолеваются расстояния от 500 до 2000 м.

Упражнения с грузами:

Становая тяга – из положения сидя, ухватив штангу на ширине плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и отрывает штангу от пола. Затем возвращает в исходное положение.

Толчок – из положения сидя, ухватив штангу чуть шире плеч, спортсмен поднимается на выпрямленных ногах и, отрывая штангу от пола, поднимает ее к своей груди. После этого рывком толкает штангу над головой на выпрямленных руках.

Приседания со штангой – штанга лежит на плечах и поддерживается руками, ноги на ширине плеч. Спортсмен приседает глубоко и поднимается на выпрямленные ноги.

Качели с гирей – держа гирю обеими руками, спортсмен поднимает ее над головой и опускает между ног и обратно вверх, по принципу качелей.

§ 3. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Занятие строится из трех частей: вводной (подготовительной), основной части и заключительной.

В подготовительной части занятия проводится разминка. Для того чтобы избежать риска получить травму, необходимо хорошо разогреть мышцы, суставы и связки. Для разминки очень хорошо использовать следующие упражнения: бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, прыжки на скакалке. Упражнения разминки подбирают для мышц, которые будут задействованы в основной части занятия. Время, отведенное на разминку, составляет примерно 10–15 мин.

В основной части занятия выполняется работа на основные группы мышц, в соответствии с планом тренировок. Можно использовать различные виды функциональной тренировки, такие как КроссФит, вокаут, круговая тренировка, пилатес или йога.

Занятия должны укреплять слабые стороны, не ослабляя сильные.

Важно:

- тренировка на координацию должна выполняться перед тренировкой на скорость;
- упражнения на скорость идут перед тренировкой на силу;
- тренировка на силу – перед тренировкой на выносливость.

Упражнения в заключительной части занятия способствуют возвращению организма в состояние покоя.

Ниже мы рассмотрим несколько вариантов упражнений для укрепления различных групп мышц.

Приведенные упражнения необходимо выполнять максимальное количество раз в течение 15-30 с. Перерыв на отдых составляет 15-30 с. Продолжительность выполнения и количество зависят от уровня подготовки студента. Чем лучше физическая подготовка, тем больше время выполнения, но не более 30 с. Количество повторов комплекса за одно занятие может варьироваться от 1 до 4. Комплексы упражнений собираются из 4-5 упражнений на различные группы мышц. Или на одну группу для одного занятия; например, сегодня прорабатываем мышцы корпуса, следующее занятие работаем с мышцами рук и т.д. Выбираем 4-5 упражнений, составляя из них комплекс. Выполняем этот комплекс в течение 2 нед., каждый день. Через две недели комплекс рекомендуется менять.

Упражнения для укрепления мышц рук

Функциональный тренинг может включать в себя упражнения из различных видов спорта или систем физических упражнений, а также упражнения с предметами и с собственным весом.

Упражнения без предметов:

1. Планка: И.П. стойка в упоре на руки и на носки. Корпус прямой.

2. Отжимание на коленях: И.П. – стойка с опорой на колени, руки на ширине плеч, кисти находятся под плечами, корпус образует прямую линию; 1 – опускаем корпус, не пригибая спину и не горбиться; 2 – возвращаемся в И.П.

3. Отжимание: И.П. – стойка в упоре на руки и на носки, ноги на ширине плеч; 1 – сгибаем руки, следя за тем, чтобы спина оставалась прямой; 2 – возвращаемся в И.П.

4. Отжимания с упором на одну руку: И.П. – стойка в упоре на колени, колени и руки поставьте на ширину плеч. Ладони немного разверните в стороны, спину держите ровно, без прогиба; 1 – сгибаем правую руку, левая остается пря-

мой. 2 – возвращаемся в И.П.; 3 – сгибаем левую руку; 4 – возвращаемся в И.П.

5. Отжимания с Т-образным разворотом (рис. 1): И.П. – стойка в упоре лежа, ноги и руки на ширине плеч; 1 – сгибаем руки в упоре; 2 – выпрямляем руки; 3 – разворачиваем и поднимаем правую руку вверх, левая остается в упоре; 4 – возвращаемся в И.П.

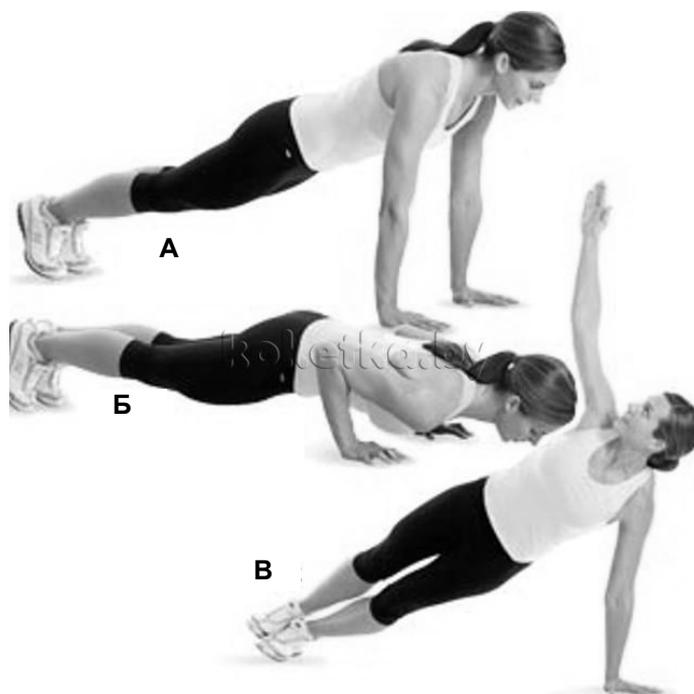


Рис. 1

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%A2-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC&img_url=http%3A%2F%2Fkoketka.by%2Fnew%2Fimages%2Fzdorove%2Ffitnes%2F398-fitness-uprazhneniya-dlya-vsego-tela%2Ffitness-uprazhneniya-dlya-vsego-tela1.jpg&pos=3&rpt=simage)

6. Отжимания с одновременным подъемом туловища и ног: И.П. – руки в упоре о пол, стопы упираются в платформу или скамейку. Корпус и ноги согнуты под прямым углом; 1 – на вдохе сгибаем локти, опуская туловище так, чтобы лоб и нос почти касались пола; 2 – на выдохе возвращаемся в И.П.

7. «Ныряльщик»: И.П. – ладони и стопы прижаты к полу, руки и ноги выпрямлены, корпус и бедра подняты вверх под прямым углом друг к другу; 1 – сгибаем руки в локтях; 2 – прогибаясь в спине, проводим корпус под воображаемой линией, соединяющей локти; 3 – выпрямляем руки, поднимая корпус вверх; 4 – возвращаемся в И.П.

Также можно применять упражнения с отягощением, например с гантелями. Такие упражнения, с применением гантелей весом до 2 килограммов, помогают очень быстро восстановить мускулатуру и убрать лишний жир. Они включают в себя жимы и разгибания рук. Особенно хороши упражнения для рук для женщин, которым нужно укрепить заднюю поверхность предплечий – трицепсы. Упражнения с гирей помогают укрепить не только руки, но и спину и живот.

Упражнения с предметами:

С гантелями и гирей:

8. Отведение рук за голову с мячом или гантелями: исходное положение (далее И.П.) – лежа на спине, руки под прямым углом к продольной оси тела; 1 – опускаем руки за голову на вдохе, не касаясь пола; 2 – поднимаем руки в И.П. на выдохе.

9. Армейский жим (рис. 2): И.П. – ноги на ширине плеч, гиря находится на сгибе локтя; 1 – выпрямляя руку, поднимаем гирю вверх; 2 – возвращаемся в И.П.

10. Жим лежа с гирей: И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены и раздвинуты на ширине плеч, правая рука лежит на полу, немного отведена от корпуса. Гиря лежит на сгибе

локтя, локоть у корпуса; 1 – толкаем гирию вверх, разворачивая кисть к ногам; 2 – возвращаем в И.П.



Рис. 2

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B9&img_url=http%3A%2F%2Fold.bodymaster.ru%2Fupload%2Fiblock%2F934%2F934c52631c64d0f1d5c50e839f1efe41.jpg&pos=12&rpt=simage)

11. Жим лежа с гантелями (рис. 3): И.П. – лежа с согнутыми под прямым углом ногами, плечи на полу, а предплечья перпендикулярны полу, ладони с гантелями смотрят вперед; 1 – на выдохе плавно выжмите гантели перед грудью, выпрямив локти. Гантели по-прежнему смотрят вперед, словно вы выжимаете штангу; 2 – на вдохе плавно, не торопясь, согните руки в И.П.



Рис. 3

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=6&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Fwww.strongfitnessmag.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F06%2F31.jpg&pos=185&rpt=simage)



Рис. 4

(URL: <https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&rpt=image>)

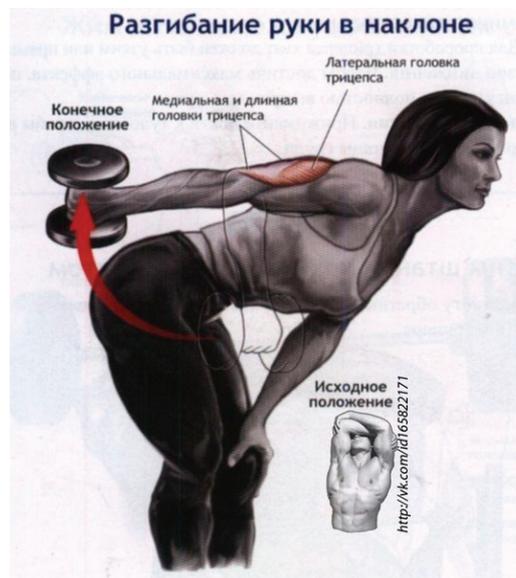


Рис. 5

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=3&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Fderaoonwil.0lx.net%2Fimages%2F174-154.jpg&pos=107&rpt=simage)

12. Разгибания рук с гантелью (рис. 4): И.П. – стоя или сидя на фитнес-мяче/скамье. Возьмите одну гантель в руки и на выдохе поднимите ее над головой. Руки держите выпрямленными, спину не прогибайте. На вдохе заведите руки с гантелью за голову, локти согните под прямым углом и не разводите в стороны. Плавно выпрямите руки.

13. «Уголок» (рис. 5): И.П. – поставьте правую ногу чуть вперед, наклонитесь и упритесь правой рукой в правое колено. Держите спину и голову прямо. Прижмите левый локоть к торсу и согните его с гантелью под прямым углом; 1 – на выдохе разгибайте руку назад, не отводя от туловища; 2 – на вдохе возвращайте гантель в исходное положение. Следите за напряжением мышц верхней части руки.

14. Отжимания с Т-образным разворотом и гантелями (см. рис. 1): И.П. – стойка в упоре лежа с опорой на две гантели, ноги и руки на ширине плеч; 1 – сгибаем руки в упоре; 2 – выпрямляем руки, 3 – разворачиваем и поднимаем правую руку вверх, левая остается в упоре; 4 – возвращаемся в И.П.

Упражнения с мячами:

15. Вращение набивного мяча: И.П. – стойка, ноги врозь на ширине плеч. Мяч вперед собой на уровне груди; 1 – поворачиваем мяч так, чтобы правая рука оказалась под мячом, а левая – над мячом, правое плечо немного опустится, а левое – поднимется; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 6

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fwww.diets.ru%2Fdata%2Fcache%2F2012may%2F10%2F53%2F765340_51571-700x700.jpg&pos=63&rpt=simage)

16. Отжимания от мяча (рис. 6): И.П. – встать на колени лицом к мячу, руки в удобном упоре на мяче. Принимаем

упор лежа. 1 – сгибаем руки в локтях, стараемся коснуться грудью мяч; 2 – возвращаемся в И.П.

17. Передача мяча в пол: И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Мяч в руках, прижат к груди, локти в стороны; 1 – выполняем резкий бросок мяча в пол.

18. Передача мяча в стену (рис. 7): И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Мяч в руках, прижат к груди, локти в стороны; 1 – поворачивая корпус вправо, резко бросаем мяч в стену, ловим его; 2 – выполняем бросок мяча влево.

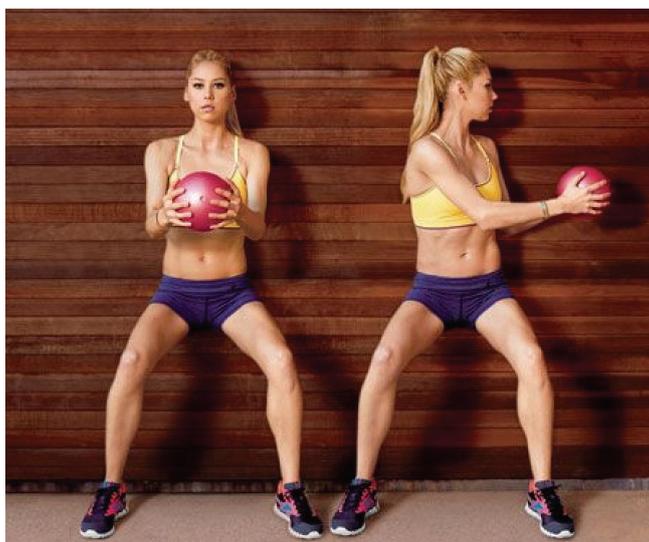


Рис. 7

(URL: =<http://3A%2F%2Fs3.weddbook.com%2Ft1%2F2%2F1%2F7%2F2173691%2Flets-get-physical.jpg&pos=131&rpt=simage>)

19. Отжимания от мяча со сменой рук (рис. 8): И.П. – упор лежа, руки удобно упираются на мяч; 1 – убираем левую руку с мяча и ставим ее на пол, шире плеч, отжимаемся;

2 – перекатываем мяч влево и ставим на пол правую руку, а левой принимаем мяч, отжимаемся.

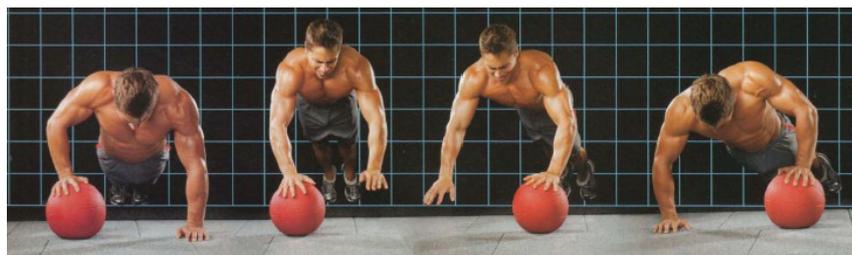


Рис. 8

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fmyshechnaymassa.kak-nakachat-myshey.ru%2Ffotomuscle%2Fkaknakachat253myshey.jpg&pos=75&rpt=simage)

Упражнения на перекладине:

20. Подтягивание на перекладине хватом снизу: И.П. – в вися на перекладине, ладони направлены назад; 1 – подтягиваемся подбородком к перекладине; 2 – возвращаемся в И.П.

21. Подтягивание на перекладине хватом сверху: И.П. – в вися на перекладине, ладони направлены вперед; 1 – подтягиваемся подбородком к перекладине; 2 – возвращаемся в И.П.

22. Подтягивание на перекладине смешанным хватом: И.П. – в вися на перекладине, правая ладонь направлена назад, левая – вперед; 1 – подтягиваемся подбородком к перекладине; 2 – возвращаемся в И.П. Меняем положение рук.

Упражнения для укрепления бедер и ягодиц

Упражнения без предметов:

1. Приседания (рис. 9): самое распространенное базовое упражнение. Необходимо следить за тем, чтобы спина оста-

валась прямой, пятки не отрывались от пола, колени не выходили за линию больших пальцев ног. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая; 1 – сгибаем ноги в коленных суставах, отводя ягодицы назад, бедра должны быть параллельны полу; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 9

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86&img_url=http%3A%2F%2Flady.qip.ru%2Fresize%2F100%2F500%2Fw%2Fuploads%2Fsection%2F1376495503.png&pos=48&rpt=simage)

Варианты выполнения упражнения приседания:

- а – И.П. то же, но стопы развернуты наружу;
- б – И.П. то же, но стопы развернуты внутрь;
- в – И.П. основная стойка, правая нога стоит на платформе или мяче, левая нога – на полу. Выполняем приседания. Меняем положение ног: левую ногу ставим на платформу или мяч, а правую – на пол;

г – И.П. основная стойка, правая нога стоит на носке, левая нога – на полу. Выполняем приседания. Меняем положение ног: левую ногу ставим на носок, а правую – на пол;

д – И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая. Выполняем приседание и резко подпрыгиваем. При приземлении слегка сгибаем колени.

2. Выпады: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч; 1 – делаем шаг правой ногой вперед, сгибая ногу, пока бедро не будет параллельно полу. Левая нога почти касается пола. Руки поднимаем вперед для удержания равновесия; 2 – возвращаемся в И.П. Меняем положение ног.

3. Выпад в сторону: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч; 1 – делаем шаг левой ногой с выпадом влево. Спина прямая, смотрим вперед, руки вытягиваем вперед. Стопы параллельно друг другу, прижаты к полу; 2 – возвращаемся в И.П. Повторяем упражнение правой ногой.

4. Перекрестный выпад (рис. 10): И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Руки согнуты перед грудью; 1 – делаем шаг левой ногой вперед, скрестив ее с правой ногой. Опускаемся до параллели левого бедра с полом, корпус немного наклоняется вперед; 2 – возвращаемся в И.П. Повторяем упражнение правой ногой.

5. «Конькобежец»: И.П. – ноги на ширине плеч. Отводим правую ногу и левую руку назад. Сгибаем левое колено под углом 90 градусов. Корпус наклоняем вперед и отводим правую руку вперед; 1 – резко отталкиваемся левой ногой вправо, одновременно с этим отводим согнутую правую ногу и согнутую левую руку. Низко наклоняем корпус; 2 – встаем на правую ногу.

6. Выпад с прыжком: И.П. – основная стойка, ноги ширине плеч; 1 – выполняем шаг вперед; 2 – резко отталкиваемся от пола передней ногой и, находясь в воздухе, меняем ноги; 3 – опускаемся на пол таким образом, чтобы впереди была другая нога.



Рис. 10

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86&img_url=http%3A%2F%2Flyfestyled.com.au%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F02%2Fkylyclarke_lyfestyled_body_fitness_tonedarms_exercise_exercises_for_toned_butt_glutes_curtsylunge1.jpg&pos=69&rpt=simage)

7. Выпад вперед с разведением рук: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, предплечья параллельны друг другу, расположены перед грудью; 1 – правой ногой делаем шаг назад, руки с усилием разводим в стороны, спина прямая; 2 – возвращаемся в И.П.

8. Подъем таза лежа одной ногой (рис. 11): И.П. – лежа на спине, левая нога согнута в колене, стоит на полу, правая согнута и поднята. Руки вдоль корпуса; 1 – отталкиваемся левой ногой от пола, поднимаем корпус и бедра, пока они не будут на одной линии; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 11

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80&img_url=http%3A%2F%2Ffilaretovna-iv.ru%2Fimags%2F96525-silikonovy-energeticheskiy-braslet.jpg&pos=39&rpt=simage)

Упражнения с предметами:

9. Сгибание корпуса с гирей или гантелями (рис. 12): И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Гирю или гантели держим перед собой, чуть ниже груди; 1 – наклоняемся вперед, спина прямая, смотрим вперед, сохраняем напряжение в нижней части спины; 2 – возвращаемся в И.П.

10. Приседания с отягощением (рис. 13): И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая. Отягощение под грудью. Руки охватывают гирю, как рулевое колесо; 1 – сгибаем ноги в коленных суставах, отводя ягодицы назад, бедра должны быть параллельны полу. Спина прямая; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 12

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=21&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80&img_url=http%3A%2F%2Fcs625426.vk.me%2Fv625426330%2F3c164%2FgKFWTO_fcF0.jpg&pos=658&rpt=simage)



Рис. 13

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B9&img_url=http%3A%2F%2Fim.haberturk.com%2Fgaleri%2F2014%2F05%2F29%2Fver1417180655%2F438464%2F46412604fb455fb3591f7518bea33fd3_k.jpg&pos=32&rpt=simage)

11. Приседания с отягощением над головой: И.П. – основная стойка, ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу, спина прямая. Гирия у плеча на локтевом сгибе; 1 – слегка приседаем; 2 – резко встаем, подняв гирию над головой; 3 – приседаем, не опуская гирию, свободную руку отводим в сторону.

12. Частичное приседание (рис. 14): И.П. – стоя спиной к платформе или мячу на расстоянии двух стоп от нее. Правая стопа тыльной стороной лежит на платформе или мяче. Корпус прямой; 1 – опускаем таз до параллели левого бедра и пола; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 14

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=19&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86%20%D0%B8%20%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80&img_url=http%3A%2F%2Fdomsport.ru%2F_ph%2F9%2F2%2F712936127.gif&pos=572&rpt=simage)

13. Приседание с платформы: И.П. – стоя левой ногой на платформе, правая нога и руки вытянуты вперед; 1 – выполняем приседание на левой ноге, корпус движется вперед, стопа полностью прижата к платформе; 2 – возвращаемся в И.П.

14. Шаг вверх (рис. 15): И.П. – стоя перед платформой, на расстоянии одной стопы от нее; 1 – поднимаем левую ногу и ставим всей стопой на платформу, бедро параллельно полу; 2 – отталкиваемся и полностью выпрямляем левую ногу; 3 и 4 – возвращаемся в И.П.



Рис. 15

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83&img_url=http%3A%2F%2Fwww.physio4life.co.uk%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F05%2Fexercise-of-the-week.jpg&pos=2&rpt=simage)

15. Шаги вверх и в сторону: И.П. – стойка с упором левой ноги на платформу, руки на поясе; 1 – отталкиваясь левой ногой, производим смену ног и встаем на платформу другой ногой; 2 – то же самое делаем правой ногой справа.

16. Прыжок на платформу: И.П. – основная стойка, ноги шире плеч. Стоим на расстоянии одной стопы от платформы; 1 – опустив таз и согнув ноги под прямым углом, запрыгиваем на платформу, отталкиваясь двумя ногами; 2 – спрыгиваем вперед.

17. Шаг вверх с прыжком: И.П. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от нее. Правая нога стоит на платформе, левая рука согнута в локте; 1 – резко оттолкнитесь от платформы и приземлитесь на левую ногу.

18. Мостик на мяче (рис. 16): И.П. – лежа на полу, ноги, согнутые в коленных суставах, голени лежат на мяче. Руки вытянуты вдоль тела; 1 – на выдохе поднимаем туловище, медленно отрывая его от пола. В верхней точке делаем паузу. Голень, бедро и корпус на одной линии. 2 – возвращаемся в И.П.

19. Подъем мяча ногами лежа на боку: И.П. – лежа правым боком на коврик. Правая рука под головой. Левая рука вытянута вперед и лежит на коврик. Мяч зажат между ногами. Спина и ноги прямые; 1 – приподнимаем мяч от пола на 5 см и делаем паузу; 2 – возвращаемся в И.П.

20. Сжатие мяча ногами: И.П. – сидя (или лежа) на коврик, руки в упоре сзади (или вдоль туловища). Мяч зажат между ног; 1 – сжимаем ноги; 2 – возвращаемся в И.П.

21. Приседания с мячом между ногами: И.П. – ноги на ширине плеч, мяч зажат между коленями, руки скрещены на груди; 1 – медленно сгибаем ноги в коленных суставах, отводя таз назад, до угла сгиба в коленных суставах около 90 градусов. Грудь расправлена спина ровная; 2 – возвращаемся в И.П.

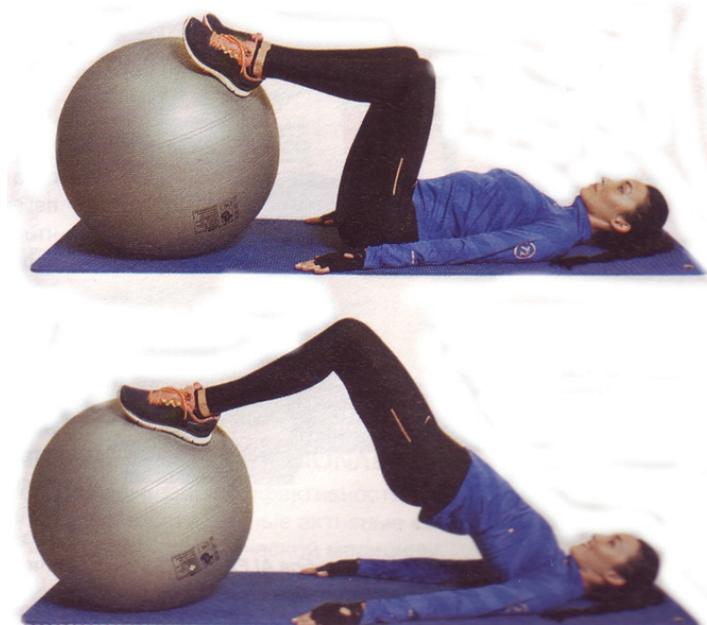


Рис. 16

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=3&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fvoyasuperfigura.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F10%2Fuprazneniya-yagodici-most-03.jpg&pos=117&rpt=simage)

22. Приведение ноги: И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – выполняем полуприсев на левой ноге, одновременно отводя правую ногу в сторону на носок; 2 – выпрямляя левую ногу, постепенно подтягивайте правую, сильно упираясь носком в пол. Во время упражнения держите прямо спину и напрягайте мышцы живота. Для сохранения равновесия можно использовать устойчивый стул.

23. Отведение ног в сторону: И.П. – лежа на спине, поднимите ноги вверх под углом 90 градусов. Носки – на себя; 1 – отводите попеременно правую и левую ногу как можно дальше в сторону, пытаясь прочувствовать напряжение внутренней мышцы, и вернитесь в исходное положение. Чтобы уберечь поясницу от перенапряжения, втягивайте в себя живот.

24. Упражнения для передней стороны бедра: И.П. – стоя на коленях, ягодицы касаются пяток, прямые руки поднимите вверх и соедините ладони над головой (более сложный вариант) или положите на бедра; 1 – медленно начинайте отрывать ягодицы от пяток. Движение начинается не с ягодиц, а с бедер, вы должны чувствовать напряжение передней поверхности бедра. Таз плавно выгибается вперед; 2 – возвращаемся в И.П. Не опускаясь полностью на пятки и не расслабляя мышцы, начинайте упражнение заново.

25. Отталкивание ногами от платформы или мяча: И.П. – лежа на коврике, согнутые ноги поставьте на платформу или мяч. Живот втянут; 1 – поднимаем корпус от коврика, плечи остаются плотно прижатыми к полу. В верхней точке задержитесь на пару секунд, почувствуйте напряжение в ягодицах и задней поверхности бедер; 2 – возвращаемся в И.П. Чтобы увеличить нагрузку, можно одну ногу согнуть и положить на колено другой или выпрямить вверх. Тогда каждую сторону будет необходимо проработать по отдельности.

Упражнения для укрепления грудных мышц

Эффективные упражнения для грудных мышц для женщин включают в себя отжимания и жимы с гантелями. Они не только укрепляют и поднимают грудь, но и поправляют осанку. Отжиматься можно от стены, от скамьи и от пола. Упражнения для грудных мышц помогают развивать силу и выносливость. В то же время они не прибавляют этим мышцам избыточного объема.

А вот силовые упражнения для увеличения груди с гантелями придают объем, применять их следует с осторожностью. Любые упражнения для груди, выполняемые в правильной технике, интенсивно, на регулярной основе, а не от случая к случаю, не только улучшают форму груди, подтягивают ее, но и укрепляют весь мышечный корсет.

Упражнения без предметов:

1. «Молитва»: И.П. – сидя или стоя. Руки складываем ладонками перед собой на уровне груди, слегка надавливая друг на друга; 1 – надавливаем ладонями друг на друга. Держим от 15 до 30 с; 2 – возвращаемся в И.П.

2. Отжимания от пола стоя на коленях: И.П. – упор лежа на коленях. Руки на ширине плеч, кисти расположены под плечами; 1 – сгибаем руки в локтевых суставах, опускаем туловище на коврик; 2 – возвращаемся в И.П.

3. «Планка»: И.П. – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти находятся под плечами. Ноги на ширине плеч. Удерживаем И.П. от 15 до 60 с.



Рис. 17

(URL: https://yandex.ru/images/search?nomisspell=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B5&img_url=http%3A%2F%2Ffithealithbody.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F12%2Fuprajnenie-planka-effekt_smeshivat.jpg&pos=11&rpt=simage)

4. «Планка» на правой руке и левой ноге (рис. 17): И.П. – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти находятся под плечами. Ноги на ширине плеч; 1 – выпрямляем левую руку вперед и правую ногу назад. Удерживаем это положение от 10 до 30 с; 2 – меняем руки и ноги.

Упражнения с предметами:

5. Разведение рук: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стоят в упоре на коврик; Руки с гантелями вытянуты вперед; 1 – разводим руки в стороны; 2 – перекрещиваем руки между собой; 3 – снова разводим в стороны; 4 – поднимаем их вверх над грудью.

6. Поднимание рук вверх через стороны с гантелями: И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, спина прямая, в руках – гантели; 1 – на вдохе поднимаем руки вверх; 2 – на выдохе опускаем.

7. Поднимание рук из-за головы с гантелями: И.П. – лежа на коврик, руки за головой с гантелями; 1 – поднимаем руки медленно над головой и опускаем в районе живота; 2 – возвращаемся в И.П.

8. Отжимания от скамьи или мяча: И.П. – стоя спиной к платформе или мячу, руки в упоре о платформу или мяч сзади, ноги вытянуты вперед в упоре на пятки; 1 – сгибаем руки; 2 – возвращаемся в И.П.

9. Комбинированный жим с гантелями: И.П. – лежа на скамье, поднимите прямые руки над грудью; 1 – сгибаем локти, прижимаем их к бокам и тут же выжмите гантели снова вверх; 2 – широко разводим слегка согнутые в локтях руки и сведите снова над грудью. Эта комбинация жима и разведения рук с гантелями считается как один повтор.

10. Силовой жим: И.П. – ноги на ширине таза, руки с гантелями опущены вниз; 1 – поднимаем руки вверх на уровне груди, разводим их в стороны, одновременно поднимаясь на носки; 2 – сводим руки и опускаем пятки на пол.



Рис. 18

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=5&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Fmedia2.popsugar-assets.com%2Ffiles%2F2014%2F07%2F08%2F870%2Fn%2F1922729%2Fb4403927a646b751_Pilates-Boxer%2Fi%2FPilates-Boxer.jpg&pos=178&rpt=simage)

11. Силовой жим, второй вариант: И.П. – стоя на коленях, ставим правую ногу вперед. Наклоните корпус вперед, к бедру, руки с гантелями согните перед грудью; 1 – на вдохе разведите руки в обе стороны; 2 – на выдохе снова расположите перед грудью. Смените ногу и проделайте упражнение в таком же темпе.

12. «Лыжница» (рис. 18): И.П. – основная стойка; 1 – руки с гантелями воспроизводят попеременные движения вперед-назад с согнутыми локтями, как будто отталкиваетесь с помощью лыжных палок. Движения медленные, плавные, от бедра. Поднимайте руку на уровне груди, фиксируйте на несколько секунд, напрягая грудные мышцы, другая рука отведена назад и тоже напряжена; 2 – расслабьте и опустите руки. Аналогично можно делать упражнение, только руки двигаются не попеременно, а обе сразу вперед и назад.

13. Отжимания от перекладины стоя: И.П. – стоя в упоре на перекладине, руки прямые шире плеч. Тело прямое; 1 – сгибаем руки; 2 – возвращаемся в И.П.

14. Отжимания на брусьях: И.П. – вис в упоре на брусьях, тело направлено чуть вперед; 1 – сгибаем руки в локтевых суставах, опускаем тело до ощутимой растяжки мышц груди и рук; 2 – возвращаемся в И.П.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Упражнения без предметов:

1. Подъем корпуса на 20 градусов (рис. 19): И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят в упоре на коврик. Руки за головой, локти направлены вперед; 1 – приподнимаем лопатки над полом, тянемся локтями к тазу, концентрируясь на работе пресса.

2. Подъем корпуса на 45 градусов: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях стоят в упоре на коврик. Руки вытянуты вперед; 1 – поднимаем лопатки над полом, тянемся руками вперед, концентрируясь на работе пресса.



Рис. 19

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D0%BA%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fsporting-home.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F10%2Fesercizi-di-ginnastica-post-gravidanza_3c7c51efb517fd741b6a81e564ba7226.jpg&pos=12&rpt=simage)

3. Подъем корпуса на 45 градусов за рукой: И.П. – лежа на спине, ноги подняты вверх, стопы на себя. Руки вытянуты вперед; 1 – тянемся правой рукой к носку левой ноги. 2 – тянемся левой рукой к носку правой руки.

4. «Раскладушка» (рис. 20): И.П. – лежа на спине, сильно прижав поясницу к полу; 1 – одновременно поднимаем ноги и корпус перпендикулярно полу, тянемся руками к стопам; 2 – в нижнем положении делаем круглую спину, не отрывая поясницу от пола.

5. «Раскладушка» с подъемом разноименных рук и ног: И.П. – лежа на спине, сильно прижав поясницу к полу; 1 – одновременно поднимаем правую ногу и левую руку, тянемся рукой к стопе; 2 – в нижнем положении делаем круглую

спину, не отрывая поясницы от пола; 3 – меняем ногу и руку; 4 – возвращаемся в И.П.



Рис. 20

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fwebgreenland.com%2Fuploads%2Fphoto_articles%2Fs85FF54kh.jpg&pos=53&rpt=simage)

6. «Раскладушка» с подъемом одной ноги: И.П. – лежа на спине, правая нога согнута, спина круглая; 1 – поднимаем корпус и левую ногу (прямую или также согнутую); 2 – возвращаемся в И.П.

7. Подъем ног с сопротивлением: И.П. – лежа на спине, руки вдоль корпуса, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, лежит на правой ноге; 1 – поднимаем правую ногу на 45 градусов; 2 – возвращаемся в И.П. Повторяем упражнение для левой ноги.

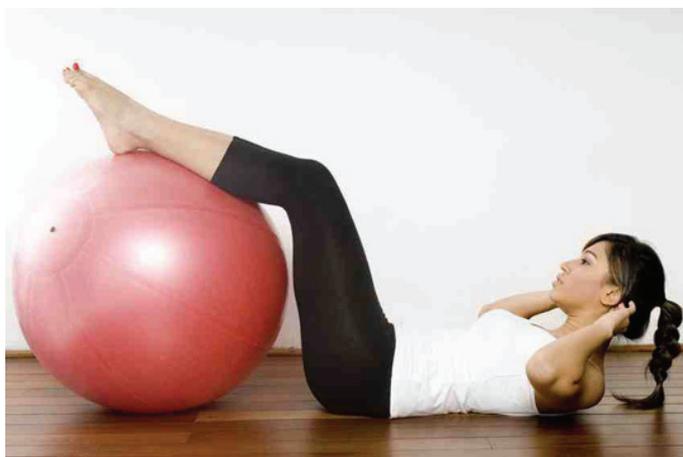


Рис. 21

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=11&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%20%D0%B8%20%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%86&img_url=http%3A%2F%2Fgymbodylife.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F08%2Fwpid-Fitness_34.jpg&pos=354&rpt=simage)

8. Двухступенчатое скручивание (рис. 21): И.П. – лежа на коврике на спине, ноги согнуты под 90 градусов, голени лежат на мяче, руки за головой; 1 – поднимаем голову, приближая подбородок к груди, лопатки прижаты к полу; 2 – продолжая скручиваться, отрываем лопатки от пола; 3 – опускаем лопатки назад; 4 – возвращаемся в И.П.

9. Поднимание корпуса из положения лежа на боку: И.П. – лежа на правом боку, правая рука в упоре на предплечье на коврике, левая рука на поясе. Ноги согнуты в коленях; 1 – резко выталкиваем корпус вверх опираясь на правую голень, поднимаем левую ногу, согнутую в колене до прямой линии с туловищем; 2 – возвращаемся в И.П.

10. Поднимание корпуса и ног из положения лежа на боку (рис. 22): И.П. – лежа на правом боку, правая рука вытянута вперед, левая рука за головой. Ноги соединены и вы-

тянуты вперед; 1 – поднимаем корпус и прямые ноги, локтем левой руки тянемся вверх; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 22

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%B0%20%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%83&img_url=http%3A%2F%2Fzolotaya-info.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F12%2F%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25B4%25D1%258C%25D0%25B5%25D0%25BC-%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B3-%25D1%2581-%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B6%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25BD%25D0%25B0-%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BA%25D1%2583.jpg&pos=17&rpt=simage)

11. Скручивание: И.П. – сидя на полу, ноги приподняты, голень параллельно пола. Руки перед грудью; 1 – выполняем поворот корпуса налево, касаемся пола левым локтем; 2 – выполняем поворот направо, касаемся пола правым локтем.

12. Достать пятки 1: И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – тянемся двумя руками к пяткам, поясница плотно прижата к полу; 2 – возвращаемся в И.П.

13. Достать пятки 2: И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – тянемся правой рукой к правой пятке; 2 – тянемся левой рукой к левой пятке.

Упражнения с предметами:

14. Двухступенчатое скручивание с мячом: И.П. – лежа на коврике на спине, ноги согнуты под 90 градусов, голени лежат на мяче, руки за головой; 1 – поднимаем голову, приближая подбородок к груди, лопатки прижаты к полу; 2 – продолжая скручиваться, отрываем лопатки от пола; 3 – опускаем лопатки назад; 4 – возвращаемся в И.П.

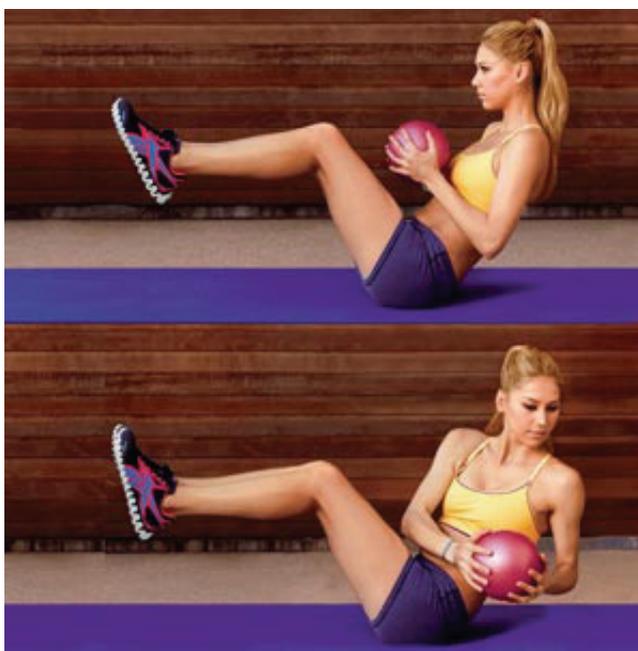


Рис. 23

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fcs625621.vk.me%2Fv625621511%2F40318%2FI-ORoZShBjM.jpg&pos=48&rpt=simage)

15. Скручивание с отягощением (рис. 23): И.П. – сидя на полу, ноги приподняты, голень параллельно пола. Руки перед

грудью с гирей или гантелями; 1 – выполняем поворот корпуса налево, касаемся гирей или гантелями пола; 2 – выполняем поворот направо, касаемся гирей или гантелями пола.

16. «Ветряная мельница»: И.П. – ноги на ширине плеч, гиря в правой руке, выпрямленной над головой. Стопы сдвигаем вправо и параллельно. Вес переносится на левую ногу, правая нога слегка согнута; 1 – корпус вслед за правой рукой поворачивается к левой стопе. Ягодицы смещаются в том же направлении, куда поставлены пятки; 2 – на выдохе возвращаемся в исходное положение.

17. «Скорпион» (рис. 24): И.П. – упор лежа, ноги на ширине бедер, Руки на ширине плеч; 1 – выполняем отжимание от пола; 2 – затем отводим выпрямленную левую ногу вправо под корпусом, вытянув стопу как можно дальше вправо; 3 – отводим левую ногу над корпусом и вытягиваем стопу как можно дальше вправо. Колено можно сгибать. При следующем отжимании меняем ноги.

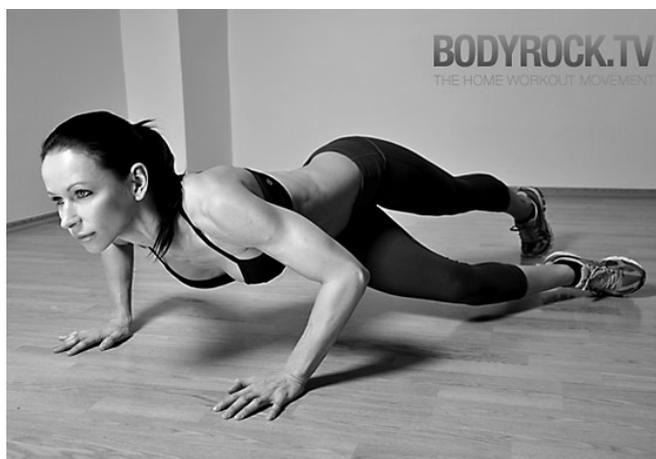


Рис. 24

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=28&text=%D0%BE%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fwww.diets.ru%2Fdata%2Fcache%2F2013jan%2F21%2F03%2F1206280_41996-550x500.jpg&pos=861&rpt=simage)

18. Подъем ног на перекладине: И.П. – вис на перекладине, кисти хватом сверху. Спина прямая; 1 – медленно поднимаем согнутые ноги к корпусу. Пауза; 2 – медленно возвращаемся в И.П.

Упражнения для укрепления мышц спины

Упражнения без предметов:

1. Подъем корпуса с упором на локти: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, грудь поднята. Упор на локти, согнутые примерно 45 градусов к продольной оси тела; 1 – упираясь локтями в пол, держим корпус прямо, чтобы голова и плечи оторвались от пола; 2 – возвращаемся в И.П.

2. Подъем рук, лежа на животе (рис. 25): И.П. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком; 1 – разгибаясь в спине, поднимем локти в стороны – вверх, в наивысшей точке делаем паузу; 2 – возвращаемся в И.П.

3. Подъем рук и ног попеременно: И.П. – лежа на животе, руки и ноги выпрямлены; 1 – поднимаем правую руку и левую ногу, прогибаемся в спине; 2 – возвращаемся в И.П.; 3 – меняем руку и ногу; 4 – возвращаемся в И.П.

4. «Кошка»: И.П. – стоя на четвереньках, руки и ноги на ширине плеч; 1 – делаем вдох и выгибаем спину вверх, напрягая мышцы живота. В наивысшей точке делаем выдох; 2 – делаем вдох и прогибаем спину вниз, голову поднимаем и смотрим наверх и делаем выдох.

5. «Планка» в упоре на предплечья (рис. 26): И.П. – в упоре лежа на предплечья, руки и ноги на ширине плеч. Удерживаем И.П. от 15 до 60 с.



Рис. 25

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=7&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Fvoyaspina.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F08%2FPodborka-uprazhneniy-dlya-spiny.jpg&pos=225&rpt=simage)



Рис. 26

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&img_url=http%3A%2F%2Fcs7011.vk.me%2Fc7002%2Fv7002350%2F53e5%2F01dg6TVRF2Q.jpg&pos=24&rpt=simage)

Упражнения с предметами:

6. Становая тяга (рис. 27): И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Гиря или штанга стоит впереди; 1 – приседаем, держа спину прямо, ягодицы отходят чуть назад. Берем гирю или штангу вытянутыми руками; 2 – напрягая спину и живот, медленно поднимаемся. Необходимо смотреть вперед, чтобы затылок, спина и ягодицы были на одной линии.

7. Мах гирей: И.П. – присед, ноги на ширине плеч, спина прямая, лопатки сведены к позвоночнику; 1 – сгибаем ноги в бедрах и коленях, делаем мах гирей между ног, чтобы она оказалась позади ягодиц; 2 – плавно поднимаемся, выпрямляя бедра и колени. Вес перенесен на пятки. Делаем взмах гирей, доводя ее до уровня плеч. Возвращаемся в И.П.

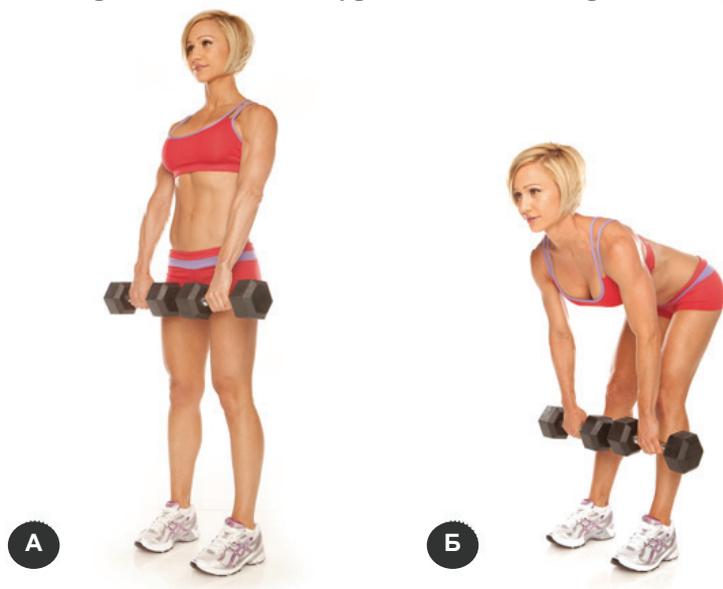


Рис. 27

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0%20%D1%81%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Fushape.pro%2Fwp-content%2Fuploads%2F2016%2F02%2Fo33-1340x1020.jpg&pos=1&rpt=simage)

8. «Дровосек» с мячом (рис. 28): И.П. – стойка, ноги шире плеч, Мяч справа у бедра; 1 – поднимаем мяч влево вверх, корпус движется в этом направлении. В наивысшей точке делаем паузу; 2 – возвращаемся в И.П. по той же траектории.

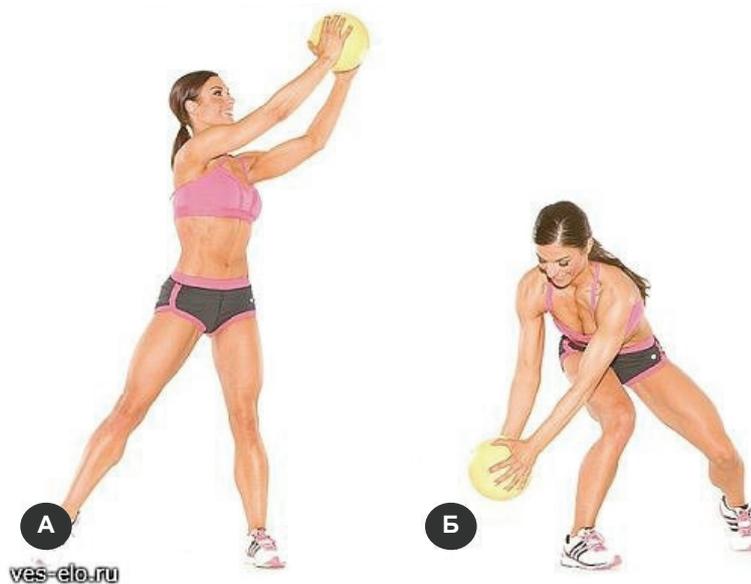


Рис. 28

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B%20%D1%82%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D1%81%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BC&img_url=http%3A%2F%2Fwww.oxygenmag.com%2Fcontent%2Fcontent%2F8586%2F6movesforyour6pack05.jpg&pos=48&rpt=simage)

9. Подъем гантелей в стороны сидя на гимнастическом мяче: И.П. – сидя на гимнастическом мяче, стопы выступают за линию коленей. Туловище наклонено вперед, грудь касается верхней части бедер. Руки с гантелями опущены вниз; 1 – медленно разводим руки с гантелями в стороны на высоту плеч, локти чуть выше запястий; 2 – возвращаемся в И.П.

10. Подъем разноименных рук и ног лежа на мяче: И.П. – лежа животом на мяче, упираемся в пол руками и коленями. 1 – сохраняя равновесие, медленно поднимаем левую ногу и правую руку до параллели с полом. Сделать паузу; 2 – медленно возвращаемся в И.П. Повтор упражнения другой рукой и ногой.

11. Разгибание спины на мяче (рис. 29): И.П. – лежа животом на мяче, ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленных суставах, носки упираются в пол, руки скрещены на груди; 1 – медленно разгибаем поясницу; 2 – медленно возвращаемся в И.П.



Рис. 29

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5&img_url=http%3A%2F%2Fimg1.liveinternet.ru%2Fimages%2Fattach%2F%2F6%2F124%2F343%2F124343255_3720816_fitbol.jpg&pos=24&rpt=simage)

12. Тяга гантелей или гири в наклоне (рис. 30): И.П. – стоя, слегка наклонив корпус вперед и слегка согнув ноги. Руки с гантелями опущены вниз, кисти хватом сверху; 1 – поднимаем гантели к животу, сводя лопатки; 2 – возвращаемся в И.П.



Рис. 30

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=5&text=%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.eurolab-portal.ru%2Fimg%2Fphotos%2F0%2F735.jpg&pos=157&rpt=simage)

13. Подтягивание на перекладине:

а – хватом сверху, руки на ширине плеч;

б – хватом сверху, руки разведены шире плеч;

в – хватом снизу, руки на ширине плеч;

г – хватом снизу, руки разведены шире плеч.

14. Тяга гантели одной рукой (рис. 31): И.П. – упор правой рукой и правой ногой о скамью, гантель в левой руке. Ладонь повернута к телу внутрь. Спина зафиксирована: 1 – сделать вдох и подтянуть гантель к телу как можно выше, двигая локоть максимально назад, следить за тем, чтобы рука значительно не отклонялась от туловища в сторону; 2 – сделать выдох по окончании движения, возвращаемся в И.П.

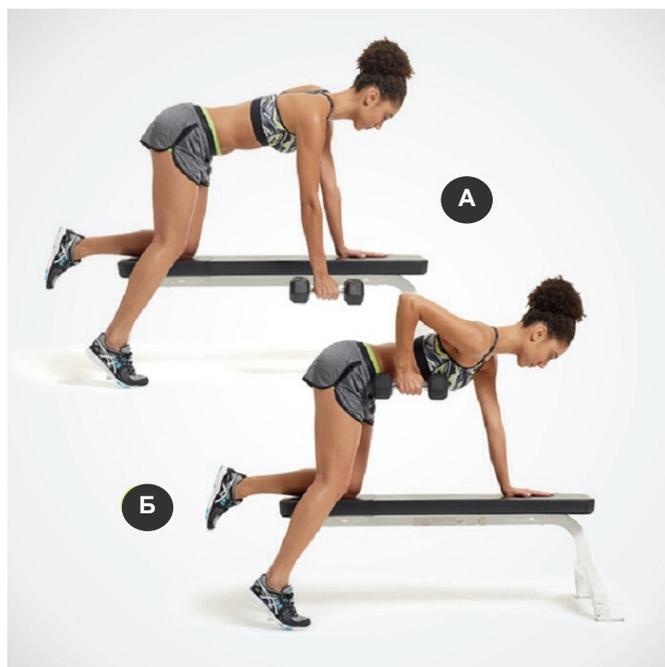


Рис. 31

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0%20%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9&img_url=http%3A%2F%2Fwww.uglevodov.net%2FUserImages%2F4C28BF348552F590DB20DDC6D8BEE3C5.jpeg&pos=17&rpt=simage)

15. Тяга штанги, стоя в наклоне: И.П. – стоя в наклоне, руки опущены вниз держат штангу. Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленных суставах; 1 – поднимаем штангу к животу; 2 – возвращаемся в И.П.

16. Становая тяга со штангой (рис. 32): И.П. – стоя в наклоне, ноги немного согнуты в коленях, руки опущены вниз, держат штангу хватом сверху. При наклоне туловища таз перемещается назад, а при подъеме его (выпрямлении тела) таз перемещается вперед. Движения активно включают в работу

большую ягодичную и седалищно-большеберцовую мышцу (за исключением короткой головки бицепса бедра). Во время движений тела с прямыми ногами работают мышцы задней поверхности бедра. Для увеличения амплитуды движения в нижней фазе выполняйте упражнение, стоя на возвышении.

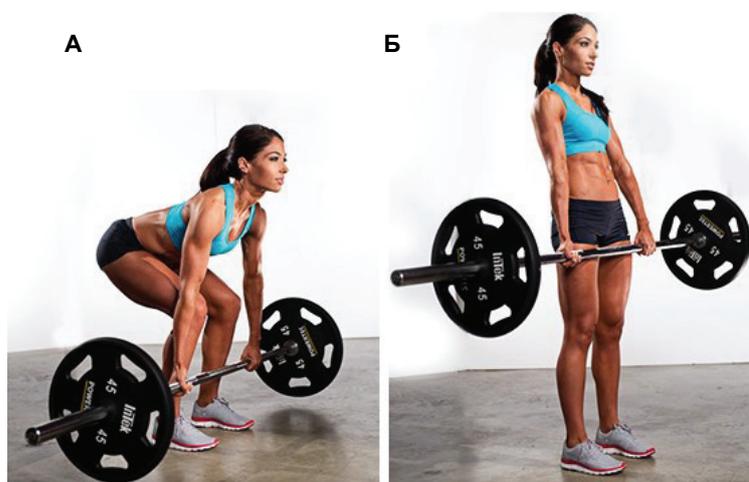


Рис. 32

(URL: https://yandex.ru/images/search?text=%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0&noreask=1&img_url=http%3A%2F%2Fwww.metabolicbootcamp.co.uk%2Fwordpress%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F06%2Fdeadlift-for-glutes.jpg&pos=12&rpt=simage&lr=29393)

Упражнение выполняется стоя лицом к грифу, лежащему на полу. Ступни слегка раздвинуть. Торс наклонить вперед. Гриф штанги держать хватом сверху расслабленными руками. Ноги держать по возможности прямыми. Поясницу прогнуть:

– сделать вдох и выпрямить туловище, сохраняя поясницу прогнутой;

– сделать выдох по окончании движения;
– вернувшись в исходное положение, не опускать гриф на пол, держа спину прямо.

Становые тяги со штангой для спины

Становые тяги со штангой – базовое и очень эффективное упражнение, которое вовлекает в работу ягодичные и четырехглавые мышцы бедра, при этом разрабатывая позвоночно-крестцовые и трапециевидные мышцы.

Упражнение выполняется в положении стоя лицом к штанге, лежащей на полу. Ноги расставить, слегка согнуть в коленях. Спину прогнуть. Присесть, наклоняясь вперед, пока бедра не окажутся почти в горизонтальном положении. В зависимости от физических особенностей можно корректировать исходное положение. При коротких бедрах и руках бедра займут горизонтальное положение, а при длинных бедрах и руках бедра окажутся немного выше уровня коленного сустава. Взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч (можно применить разнохват, при котором одна ладонь направлена вперед, а другая назад, тем самым предотвращая вращение грифа в руках при работе с более тяжелым весом). Контролируя напряжение поясницы и мышцы живота:

1 – сделать вдох, оторвать штангу от пола и поднять ее вдоль передней поверхности голеней: когда гриф штанги достигнет колен, продолжать выпрямлять туловище до вертикального положения и полного распрямления ног; по окончании движения сделать выдох;

2 – задержаться в вертикальном положении в течение двух секунд, после чего опустить штангу на пол, по-прежнему не расслабляя живот и поясницу, ни в коем случае не округлять спину.



Рис. 33

(URL: https://yandex.ru/images/search?p=1&text=%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%8D%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B7%D0%B8%D1%8F&img_url=http%3A%2F%2Fwww.bodysolidindia.com%2Fassets%2Fimages%2F2013%2F11%2FSGH500_Hero_F1.jpg&pos=58&rpt=simage)

Гиперэкстензия – упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник (подвздошно-реберные, длиннейшие и остистые мышцы спины, ременную и полуостистую мышцы головы), квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы и седалищно-большеберцовые мышцы, за исключением короткой головки бицепса бедра (рис. 33). Более того, полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам. Расположиться на специальной скамье. Лодыжки закрепить. Место сгиба тела находится на уровне тазобедренного сустава. Туловище расслаблено и опущено вертикально вниз: сделать вдох и на задержке дыхания поднять туловище вверх, прогибая поясничный отдел, пока он не окажется в горизонтальном положе-

нии. Затем плавно вернуться в исходное положение – по окончании движения сделать выдох. Варианты: прогибая туловище, положив гриф на плечи, вы делаете малоподвижной верхнюю часть спины, локализуя тем самым нагрузку на нижние мышцы спины, выпрямляющие позвоночник; для большего усиления нагрузки можно выполнять упражнение с диском от штанги небольшого веса, который следует держать за головой, но лучше прижать к груди.

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психи-

ческое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Наименование разделов курса

Теоретический раздел формирует систему научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно форми-

руют качества и свойства личности. Практический раздел включает в себя подразделы: общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом будущей профессиональной деятельности студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля ППФП студентов.

Методико-практические (семинарские) занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

На семинарских занятиях предлагается отразить основные проблемы спортивной тренировки: влияние физических упражнений на формирование профессиональных качеств будущего специалиста и личности занимающегося; разработка эффективных средств и методов физического воспитания студентов; воспитание специфических физических качеств, необходимых студенту для успешной соревновательной деятельности; воздействие средств физического воспитания на основные физиологические системы и звенья опорно-двигательного аппарата занимающегося. На семинарских занятиях также рассматриваются вопросы проведения соревнований (правила соревнований, системы розыгрышей, определение победителей, оборудование и инвентарь).

Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Содержание базового компонента учебной программы

Содержание курса лекций способствует пониманию природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения использовать полученные знания для личного и профессионального

развития, самосовершенствования, а также для организации здорового образа жизни.

№ раздела	Содержание лекционного курса	Часы
<i>I курс (1-й семестр)</i>		
1	<p>Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p><i>Содержание:</i> Физическая культура и спорт – составляющие общей культуры общества. Ценности физической культуры. Основные понятия и терминология. Понятие о системе физической культуры. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Организация физического воспитания в вузе</p>	2
1	<p>Лекция 2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p><i>Содержание:</i> Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Физиологические системы организма. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешняя среда – природные и социально-экологические факторы. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям</p>	2

№ раздела	Содержание лекционного курса	Часы
<i>I курс (2-й семестр)</i>		
1	<p>Лекция 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p><i>Содержание:</i> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Факторы риска и здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами. Индивидуально-психологические особенности личности. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена</p>	2
1	<p>Лекция 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><i>Содержание:</i> Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Работоспособность и ее общие закономерности изменения у студентов. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Формы и методы психорегуляции в учебной и спортивных видах деятельности. Особенности рационального использования малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов</p>	2

**Содержание методико-практического подраздела
(семинарские занятия)**

1 курс

№	Тема	Кол-во часов
№ 1	Основные понятия физической культуры. История развития физической культуры в мире, в стране, в РУДН	2
№ 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2

**Содержание вариативного компонента
учебной программы**

1 курс 1-й семестр

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 1 – пр. зан. Инструктаж по Т. Б. Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов по дисциплине ФК. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 2 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища	2
Зан. 3. – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 4 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища	2
Зан. 5 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести	2
Зан. 6 – пр. зан. Развитие общей выносливости. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции	2
Зан. 7 – пр. зан. Развитие общей выносливости. Совершенствование бега по прямой на короткие дистанции	2
Зан. 8 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 9 – пр. зан. Определение физического уровня студентов. Составление программы занятий. Ознакомление с методикой. Инструктаж по Т.Б.	2

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 10 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц ног 1, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 11 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц корпуса и пресса 1, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 12 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц рук 1, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 13 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц спины 1, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 14 – пр. зан. Комплекс упражнений развития мышц для ног 2, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 15 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц корпуса 2, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 16 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц рук 2, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 17 – пр. зан. Комплекс упражнений развития мышц спины 2, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 18 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц ног 3, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 19 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц корпуса 3, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 20 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц рук 3, ознакомление с упражнениями, подбор интенсивности выполнения упражнений	2
Зан. 21 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц спины 3	2
Зан. 22 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц ног 1	2
Зан. 23 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц корпуса 1	2

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 24 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц рук 1	2
Зан. 25 – пр. зан. Комплекс для развития мышц спины 1	2
Зан. 26 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц ног 2	2
Зан. 27 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц корпуса 2	2
Зан. 28 – пр. зан. Комплекс упражнений для развития мышц рук 2	2
Зан. 29 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 2	2
Зан. 30 – пр. зан. Комплекс упражнений для ног 3	2
Зан. 31 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 3	2
Зан. 32 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 3	2
Итого часов:	64 практ.

1 курс 2-й семестр

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 1 – пр. зан. Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Цели и задачи курса лыжной подготовки. Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов по дисциплине ФК	2
Зан. 2 – пр. зан. Лыжная подготовка. Обучение попеременно-двухшажному ходу. Обучение повороту переступанием, передвижению приставным шагом	2
Зан. 3 – пр. зан. Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение повороту махом. Совершенствование повороту переступанием	2
Зан. 4 – пр. зан. Лыжная подготовка. Обучение одновременному двухшажному ходу. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному. Закрепление всех изученных ходов посредством эстафет	2
Зан. 5 – пр. зан. Лыжная подготовка. Совершенствование различных лыжных ходов	2
Зан. 6 – пр. зан. Лыжная подготовка. Совершенствование различных лыжных ходов	2

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 7 – пр. зан. Определение физического уровня студентов. Составление программы занятий на второе полугодие. Ознакомление с методикой. Инструктаж по Т.Б.	2
Зан. 8 – пр. зан. Комплекс упражнений для ног 1 с добавлением веса от 2 до 4 кг	2
Зан. 9 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 1 с добавлением веса от 2 до 4 кг	2
Зан. 10 – пр. зан. Комплекс упражнений для рук 1 с добавлением веса от 2 до 4 кг	2
Зан. 11 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 1 с добавлением веса от 2 до 4 кг	2
Зан. 12 – пр. зан. Комплекс упражнений для ног 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 13 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 14 – пр. зан. Комплекс упражнений для рук 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 15 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 16 – пр. зан. Комплекс упражнений для ног 3 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 17 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 3 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 18 – пр. зан. Комплекс упражнений для рук 3 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 19 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 3 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 20 – пр. зан. Комплекс упражнений для ног 1 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 21 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 1 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 22 – пр. зан. Комплекс упражнений для рук 1 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 23 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 1 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 24 – пр. зан. Комплекс упражнений для корпуса 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 25 – пр. зан. Комплекс упражнений для рук 2 с добавлением удержания баланса	2

Содержание курса практических и контрольных занятий	Кол-во часов
Зан. 26 – пр. зан. Комплекс многосуставных упражнений 2 с добавлением удержания баланса	2
Зан. 27 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 28 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища	2
Зан. 29 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Развитие прыгучести	2
Зан. 30 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 31 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости	2
Зан. 32 – пр. зан. Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств. Развитие силы мышц рук, туловища	2
Итого часов:	64 практ.

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки

<i>Содержание учебного материала:</i>	<i>Кол-во часов по годам обучения</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки – Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их применения на занятиях физической культурой и спортом – Методы оценки и коррекции профессионального здоровья – Методика эффективного развития психофизических и личностных профессионально важных качеств в процессе освоения избранного вида спорта 	1 курс – 2 часа
Контрольные уроки – за год (по семестрам)	8 (4 часа 1-й семестр и 4 часа 2-й семестр)

Контрольный раздел

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента с представлением баллов, полученных в процессе освоения программы.

Контрольные нормативы для студентов, занимающихся функциональным тренингом на учебных занятиях или в секции.

Список используемой литературы

Нормативная литература

1. Государственные требования (Федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускника высшей школы по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Утверждены Госкомвузом России 18.08.1993.

2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. – М.: Госкомвуз, 1995.

3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. – М., 1994.

4. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. № 4868-1 от 27.04.1993.

5. Постановление Госкомвуза России о реализации основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. № 8 от 21.06.1993.

6. Постановление Правительства России № 940 от 12.08.1994.

7. Приказ Госкомвуза России об утверждении примерной учебной программы по физической культуре и инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов. № 777 от 26.07.1994.

8. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;

9. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ;

11. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 2000. – 35 с.

Рекомендуемая литература

1. *Кафка Б., Йенвайн О.* Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.

2. *Велла М.* Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2011. – 140 с.

3. *Нельсон А., Кокконен Ю.* Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2012 – 160 с.

4. *Бучнев С.С.* Особенности мотивации студентов РУДН в области физического воспитания // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 110-летию физической культуры и спорта в Санкт-Петербургском государственном университете. – Санкт-Петербург, 2013.

5. *Шулятьев В.М.* Физическая культура: курс лекций: учеб. пособие. – М.: РУДН, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. *Мирошников А.* Методология функционального тренинга / А. Мирошников. – URL: <http://www.maxfit.su/d/d1.shtml>)

2. URL: <http://womanadvice.ru/funkcionalnaya-trenirovka#ixzz45QM383VG>

3. URL: http://sportwiki.to/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3
программы функционального тренинга.

4. URL: http://sportwiki.to/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3 функциональный тренинг для похудения.

5. URL: <http://bodykeeper.ru/author/admin/> блог Константина Зубкова. Целью данного блога является обсуждение темы здоровья, фитнеса, диеты и всего того, что является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

6. URL: <http://lediveka.ru/zdorove/sport-i-fitness/uprazhneniya-dlya-zhenshhin/uprazhneniya-po-sisteme-tabata-dlya-pokhudeniya.html> комплекс упражнений по методу Табата.

Учебное пособие

Екатерина Валерьевна Косякова

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Редактор *И.Л. Панкратова*
Технический редактор *Н.А. Ясько*
Компьютерная верстка *М.Н. Заикина*
Дизайн обложки *М.В. Рогова*

Тематический план изданий
учебной и научной литературы 2016 г., № 90

Подписано в печать 25.12.16 г. Формат 60×84/16. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 4,25. Тираж 300 экз. Заказ 807

Российский университет дружбы народов
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3

Типография РУДН
115419, ГСП-1, г. Москва, ул. Орджоникидзе, д. 3, тел. (495) 952-04-41