**СПБ ГОУ СПО «ПК ГХ»**

**Реферат на тему:**

**Комплекс упражнений по физической культуре**

Выполнил: студент группы РЭ-407

Токарев Денис

**Санкт-Петербург**

**2010 год**

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

# РАЗМИНКА

Каждый раз перед началом основной части тренировки вам необходимо выполнить приведенные ниже упражнения.

Сердечно-сосудистую систему, так же как и ваши мышцы, связки, кости и суставы, следует подготовить к нагрузкам. Ваши движения должны быть плавными, а тело гибким.

Упражнение №1:

Станьте прямо, ноги шире плеч. Выполняйте наклоны вперед, стараясь дотянуться пальцами до лодыжек.

Продолжительность упражнения:

30 секунд-1 минута

Упражнение №2:

Станьте прямо, ноги шире плеч. Выполняйте наклоны вперед, стараясь дотянуться локтем до колена противоположной ноги, перенеся на нее вес тела. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Продолжительность упражнения:

30 секунд-1 минута

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

**РУКИ И ГРУДЬ**

Чтобы добиться максимального эффекта, особенно когда вы прорабатываете мышцы рук, очень важно выполнять движения медленно и синхронно, чтобы создавать постоянную нагрузку на мышцы.

Если вы уже достаточно тренированны, то можете усложнить упражнения, используя отягощения, например гантели. Это значительно повысит эффективность упражнений.

Некоторые упражнения выполняются с эластичной лентой «Thera-Band», которая наиболее подходит для этих целей, однако можно пользоваться и любым другим резиновым шпагатом.

Упражнение №1:

**Мышцы наружной стороны плеч**

Станьте на одно колено. Возьмите гантель, упритесь локтем в бедро. Напрягите эту руку и постарайтесь удерживать ее в таком состоянии. Вторая рука - на поясе.

**Варианты выполнения:**

Попробуйте двигать кистью руки вверх-вниз.

Количество повторений:

1 -я ступень - 8-10

2-я ступень - 8-10 (2 подхода)

Упражнение №2:

**Мышцы плечевого пояса, рук и груди**

Вытяните руки перед собой ладонями вниз на уровне груди. Сожмите кулаки, разверните предплечья ладонями вверх и отведите назад, прижимая плечи вплотную к корпусу.

Количество повторений:

1 -я ступень - 8-10

2-я ступень - 8-10 (3 подхода)

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

# ПРЕСС

Хороший тонус мышц живота способствует правильному размещению внутренних органов в брюшной полости и правильной осанке (позвоночник надежно поддерживается брюшными и спинными мышцами). Брюшной пресс играет важнейшую роль в процессе дыхания и во всевозможных повседневных движениях. Поэтому очень важно укреплять и поддерживать мышцы живота в «рабочем» состоянии, но это не тот случай, когда все средства хороши. Мышцы должны развиваться симметрично, приобретая на всем своем протяжении одинаковую толщину. Хаотичное выполнение упражнений может привести к тому, что мышцы разовьются неравномерно, порождая зоны «наименьшего сопротивления».

Упражнения должны преследовать не только эстетические цели, но и способствовать эффективности мышц. Красивые мышцы, полученные благодаря, скажем, электростимуляции и в то же время не позволяющие вам сесть из положения лежа на спине, - едва ли желательный результат. Чтобы укрепить здоровье и одновременно улучшить фигуру, необходимо учитывать множество различных факторов.

Упражнение №1:

**Разведение и сведение прямых ног с сокращением мышц живота**

**Как его выполнять?**

Исходное положение: сидя и опираясь на руки, прямые ноги подняты. Разводите и сводите ноги, удерживая живот в напряжении.

**Как дышать?**

Выдыхайте через рот через каждые восемь движений.

**Сколько повторов следует делать?**

*Для начинающих:* выполняйте два подхода по 10 движений. Между сериями отдыхайте 1 мин. Слишком трудно? Выполняйте упражнение лежа на спине и подняв ноги вертикально.

*Для более натренированных:* выполняйте два подхода по 20 движений.

Между подходами отдыхайте 30 с.

Упражнение №2:

**Подтягивание прямой ноги к левому и правому плечу при неподвижном корпусе**

Как его выполнять?

Лежа на спине и держа одну ногу на полу, а корпус неподвижно приподнятый, тяните другую ногу попеременно к левому плечу и к правому.

**Как дышать?**

Выдыхайте через рот, когда ноги ближе к вам.

**Сколько повторов следует делать?**

*Для начинающих:*

сделайте 12 движений левой ногой. Отдохните 30 с и работайте правой ногой. Слишком трудно? Опустите корпус на пол.

*Для более натренированных:*

сделайте 20 движений левой ногой, потом 20 правой.

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

# НОГИ И ЯГОДИЦЫ

После описания каждого упражнения указана продолжительность его выполнения. Если вы новичок, вам следует тренироваться по 1-й ступени, если же вы достаточно тренированны, занимайтесь по 2-й ступени. Чтобы добиться максимального эффекта, очень важно выполнять движения медленно и синхронно, чтобы создавать постоянную нагрузку на мышцы.

Если вы уже достаточно тренированны, то можете усложнить упражнения, используя отягощения для ног. Это значительно повысит эффективность упражнений.

При выполнении упражнений стоя на коленях или лежа используйте подстилку.

Сядьте на край стула, вытяните перед собой прямую правую ногу, спина прямая, тяните носок на себя.

Упражнение №1:

Варианты выполнения:

* Тяните носок поднятой ноги вперед.
* Проверните поднятую ногу в тазобедренном суставе.

1 -я ступень / 2-я ступень

Количество повторений 8-10 / 8-10

Перерыв между подходами - / 15 секунд

Количество повторений - / 8-10.

Упражнение №2:

Лягте на бок, приподнимитесь на одном локте. Выполняйте махи вверх правой ногой, держа нижнюю на весу.

**Варианты выполнения:**

* Вместо носка тяните вверх пятку.
* На несколько секунд задержите поднятую ногу, сохраняя напряжение, можете сделать небольшой рывок.
* Сгибайте и выпрямляйте обе ноги.

1-я ступень / 2-я ступень

Количество повторений 8-10 / 8-10

Перерыв между подходами - / 15 секунд

Количество повторений - / 8-10

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

# СПИНА

Функционирование позвоночника напрямую связано с состоянием мышц спины. С помощью следующих упражнений вы укрепите мышцы спины, и ваш позвоночник примет устойчивое положение. Устойчивое положение позвоночника обеспечивается благодаря целенаправленному развитию мускулатуры. Необходимо также развивать координацию движений. Только таким способом вы обеспечите правильное положение своего позвоночника. Наши упражнения помогут вам в этом!

Мы предлагаем два уровня нагрузки: первый (для начинающих) и второй (для подготовленных). Постепенно увеличивайте нагрузку. Если упражнение дается вам легко, начинайте сразу со второго уровня.

Упражнение №1:

Согнув одну ногу в колене и закинув за другую, поверните голову в противоположную сторону. Руки в стороны

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

Упражнение №2:

Держа спину прямо, подтяните голень к ягодицам.

Продолжительность: 20-30 секунд

Количество повторений: 2-3

Перерыв между подходами: 20 секунд

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

# РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнение №1:

Станьте на колени, прогните спину и вытяните руки вперед, ладони положите на пол. Поднимая таз, продвигайте туловище вперед. Почувствуйте натяжение мышц груди, рук и плечевого пояса.

**Продолжительность упражнения:** 3 раза по 30 секунд

**Перерыв между подходами:** 20 секунд

Упражнение №2:

Лягте на живот, согните правую ногу в колене и отведите ее к тазу, обхватите ступню правой рукой. Дышите ровно и глубоко, при каждом выдохе аккуратно притягивайте ногу к себе, стараясь не создавать напряжения. Через 20 секунд поменяйте ногу. Выполните по 3 повторения для каждой ноги.

**Продолжительность упражнения:** 3 раза по 20 секунд

**Перерыв между подходами:** 20секун

С остальными упражнениями разминки можно ознакомиться в списке литературы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# 1. http://www.fitnessite.ru/