Московский Государственный Университет имени М. В. Ломоносова  
Механико-математический факультет  
Кафедра теории вероятностей

РЕФЕРАТ

по физическому воспитанию

по теме «Физические упражнения: разминка, подкачка, растяжка»

Выполнила:

Студентка 3 курса

Группы 309

Токаева Александра Преподаватель:

Турова Татьяна Алексеевна

Москва

2020

**Содержание**

1. Разминка

1.1.О пользе разминки

1.2. Упражнения для разминки

2. Подкачка

2.1. О пользе подкачки

2.2. Упражнения для подкачки

3. Растяжка

3.1. О пользе растяжки

3.2. Упражнения для растяжки

1. **Разминка**

1.1. О пользе разминки

Перед началом тренировки стоит выделить 10 минут на разминку. Она нужна для того, чтобы разогреть тело и подготовить его к последующим физическим нагрузкам. Пренебрежение этим этапом тренировки может привести к таким неприятным последствиям, как боль в мышцах после физической нагрузки и травмы.

1.2. Упражнения для разминки.

**- Повороты головы**. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений.

- **Вращение плечами.** Поставить руки на пояс и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу.

**- Вращение руками.** Разведите руки в стороны и начните вращать ими.

**- Вращение локтями. Согните** руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

**- Вращение корпусом.** Встаньте прямо и начните попеременно вращать тело вправо и влево.

**- Наклоны в сторону.** Поставить руки на пояс и выполняйте попеременные наклоны вправо и влево, вытягиваясь за вытянутой вверх рукой.

**-Приседания**. Поставить ноги на ширину плеч и выполняйте приседания.

- **Махи ногами.** Сделайте махи вперед, в сторону и назад с одной ноги и поменяйте ногу. Делайте упражнение рядом с опрой.

**- Вращения голеностопа**. Встаньте прямо, поставите ногу на носок и начните вращать пяткой, удерживая носок приклеенным к земле.

**- Прыжки.** Завершите разминку прыжками на скакалке.

**2.Подкачка**

2.1. О пользе подкачки

Под подкачкой подразумевают набор силовых упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, повышение силы и выносливости. Для поддержания здоровья организма рекомендуется делать упражнения на мышцы спины, пресс и косые мыжцы живота.

2.2. Упражнения для подкачки

- Подъемы спины Ложитесь на живот, ставите руки под нижние ребра и начинаете поднимать и опускать туловище, стараясь задействовать мышцы спины, а не руки.

- Ножницы. Перевернитесь на спину, поднимите ноги на 45 градусов и делайте ножницы, перекрещивая ноги.  
- Лодочка. Перевернитесь на живот. Ноги вместе, руки выпрямите перед собой. Поднимите ноги и руки над землёй, задержитесь на пару секунд и опуститесь.  
- Книжка. Перевернитесь на спину, маховыми движениями поднимайте руки и ноги, соединяя их в верхней точке.

- Поплыли. Перевернитесь на живот. Положите руки за голову, приподнимите верх и низ туловища и совершайте движения, как будто вы плывете.  
- Скручивание на боку. Перевернитесь на бок, поднимаете поочередно верхнюю и нижнюю часть корпуса.

**3. Растяжка**

3.1. О пользе растяжки

В конце тренировки нужно обязательно выполнить растяжку, то есть позволить мыжцам расслабиться и растянуться. Это поможет избежать болей, а также благотворно скажется на общем соостоянии организма, ведь растяжка делает тело более гибким и предотвращает появление зажимов.

3.1. Упражнения для растяжки

- Поза молящегося. Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

- Кошечка. Встаньте на четвереньки и прогибайте спину вверх и вниз.  
-Заброс ног. Сделайте березку, а затем закиньте ноги за голову.

-Мостик. Выполните мостик, это позволит прогнуть позвоночник в обратную сторону.

- Глубокий выпад. Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону. После поменяйте ноги.

- Наклон к ноге . Встаньте на колени, выпрямите вперед одну ногу и совершайте к ней наклоны.

- Продольный шпагат. Постарайтесь сделать продольный шпагат.

- Блинчик. Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги как можно шире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.

- Лягушка. Станьте на четвереньки, раздвиньне колени в стороны, голень и бедро — под прямым углом друг к другу. Тянитесь вперед, не сгибая спины.

- Поперечный шпагат. Сделайте поперечный шпагат.

- Складка. Сядьте на седалищные бугры и тянитесь к пальцам, не сгибая колени.