МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский Авиационный Институт»

(Национальный Исследовательский Университет)

Факультет: №8 «Информационные технологии и прикладная математика»

Кафедра: 806 «Вычислительная Математика и программирование»

Реферат

По курсу «Общая физическая подготовка»

II семестр

Тема

«Разминка»

|  |  |
| --- | --- |
| Группа: | М8О-107Б-19 |
| Студент: | Ревунов Денис |
| Преподаватель: | Дремлюга Наталья Викторовна |
| Оценка: |  |
| Дата: |  |

Разминка — это вводная часть тренировки, целью которой является подготовка тела к физической нагрузке.

Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия. Во время разминки происходит разогрев мышц (повышается эффективность, разогретые мышцы становятся эластичнее, снижается риск получения травмы), расширение сосудов (снижается нагрузка на сердце, увеличивается приток крови и, следовательно, кислорода), разогрев суставов и связок (суставы становятся эластичнее, понижается травмоопасность) и ускорение метаболизма.

Виды разминки:

Динамическая – выполнение упражнений в виде движений с небольшим перерывом между ними.

* Увеличивается эластичность мышц
* Подготавливается нервная система
* Повышается температура тела
* Снижается травматизм

Статическая – растяжка подразумевает растягивание мышцы до точки, в которой вы чувствуете мышечное натяжение, и последующее сохранение данного положения на некоторое время.

* Укрепление сухожилий
* Развитие мышечной силы
* Улучшается приток кислорода к мышцам

Разминка состоит из общей и специальной частей:

Общая часть способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и готовности к выполнению мышечной деятельности двигательного аппарата, вообще - повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания. В основном она состоит из наклонов и поворотов тела, а также вращательных движений. Начинаем разминку сверху вниз. То есть, в начале шея и заканчиваем икрами и стопами. Главное не забывайте про акцент на те мышцы и суставы, которые будут активно работать в тот или иной тренировочный день. Продолжительность 10-15 минут

Специальная часть направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей деятельности. Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность (подвижность), готовность к напряженной деятельности. Специальная разминка может имитировать основную работу, но с меньшей нагрузкой или состоять из подводящих упражнений. Продолжительность 5-10 минут.

Разминочный комплекс:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1 | Наклоны головы | И.П. - стоя. Спина должна быть прямой, плечи опущены вниз, мышцы шеи расслаблены.  1 - опустите голову, стараясь дотянуться подбородком до груди. При этом, подаем плечи вперед и округляем спину. Потом опрокидываем голову назад, плечи разводим, выпятив грудь вперед. После, делаем наклон в одну из сторон, стараясь дотянуться ухом до плеча. | 8-10 наклонов в каждую сторону | Мышцы шеи, верхний пучок трапецевидной мышцы |  |
| 2 | Круговые вращения головой | И.П. - стоя. Спина должна быть прямой, плечи опущены вниз, мышцы шеи расслаблены.  1 - опустите плечи и расслабьте шею. Начинаем вращать голову по часовой стрелке и против нее.. | 8-10 повторений в каждую сторону | Мышцы шеи, верхний пучок трапецевидной мышцы |  |
| 3 | Круговые вращения руками | И.П. - стоя. Спина должна быть прямой, плечи опущены вниз, мышцы шеи расслаблены.  1 - полностью выпрямив руки, начинаем вращать ими. Вращать руки можно как по часовой стрелке, так и против. | Делаем 10-15 раз в каждую сторону. | Большая грудная, дельтовидная мышца, бицепс, плечевой сустав |  |
| 4 | Вращения предплечий | И.П. - расставьте руки в стороны и согните их.  1 - начинаем вращать предплечья в разные стороны. | Выполняем по 10-15 повторений в каждую сторону. | Плечевые и локтевые суставы, мышцы плечевого пояса | Движения должны быть в среднем темпе |
| 5 | Вращения в кистях | Сомкните в замок ладони, положив друг на друга. И вращаем их в разные стороны. | Делаем 8-10 раз в каждую сторону. | Лучезапястный сустав, мышцы предплечья |  |
| 6 | Разведение рук в сторону с поворотом | И.П. - встаньте прямо. Ноги на ширине плеч.  1 - согните руки в локтях и выставьте перед собой так, чтобы кончики пальцев двух рук соприкасались. Набираем воздух, наполняя им грудной отдел.  2 - делаем поворот в любую сторону и расставляем руки в стороны | Делаем по 10-15 раз в каждую из сторон. | Большая грудная мышца, передняя дельта, плечевой сустав | Можно делать немного рывковые движения в момент разведения. |
| 7 | Вращение туловищем | Немного наклонитесь вперёд, выполните несколько круговых вращений в одну сторону, затем в другую. | Делаем 6-10 раз в каждую сторону | Пресс и косые мышцы живота |  |
| 8 | Круговые вращения бедром | И.П. - стойте ровно.  1 – выбираем опорную ногу, сгибаем противоположную и поднимаем ее вверх. Из такого положения, начинаем вращать в любую из сторон.  2 - меняем ногу. | Делаем по 10-15 раз на каждую из ног. | Тазобедренные суставы и мышцы тазового пояса |  |
| 9 | Вращения тазом | И.П. – становимся прямо. Руки ставим на пояс. Ноги на ширине плеч.  1 - начинаем вращать тазом по часовой стрелке. Сделав полный круг, меняем направление движения. | Делаем 8-10 раз в каждую из сторон. | Тазобедренные суставы и мышцы тазового пояса | Стараемся вырисовывать тазом максимально большой круг. |
| 10 | Вращения коленей | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч.  1 - наклоняемся вперед и кладем ладони на колени. Из этого положения с помощью рук, начинаем вращать колени в оба направления. | Делаем так по 10-15 раз в каждом направлении. | Мышцы поясницы и ног |  |
| 11 | Вращения в голеностопном суставе | Стоя на одной ноге , немного поднять другую, вращая стопой. | 8-10 раз для каждой ноги | Двуглавая и трёхглавая мышцы, голеностопный сустав |  |

ЗАДАНИЕ 2:

Комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц верхнего плечевого пояса:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Комплекс для укрепления мышц верхнего плечевого пояса** | | | | | |
| **1** | Классические отжимания от пола | И.П. - упор лёжа, руки на ширине плеч.  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу (примерно 5 см).  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, грудные, дельтовидные | Локти прижаты к корпусу. |
| **2** | Отжимания от пола узким хватом | И.П. – упор лёжа, большие и указательные пальцы касаются друг друга, образуя треугольник  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу.  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, связочный аппарат | Пресс, ягодицы, бёдра – напряжены. Локти максимально близко к корпусу. |
| **3** | Отжимания от пола «уголком» | И.П. – руки упираются в пол, прямой угол между туловищем и ногами  1 – Согнуть руки в локтях, голова опускается к полу, угол между ногами и туловищем не изменяется  2 –И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, трапецевидные, дельтовидные |  |
| **4** | Индийские отжимания | И.П. – руки упираются в пол, прямой угол между туловищем и ногами  1- скользящим движением подайте корпус вперед и вниз, а затем прогнитесь в пояснице  2 – вернитесь в И.П., подав таз назад | 1-3 подхода по 8-15 раз |  |  |
| **5** | Отжимания с широкой постановкой рук | И.П. - упор лёжа, руки расставлены шире плеч.  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу (примерно 5 см).  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, грудные, дельтовидные |  |
| **6** | Австралийские подтягивания | И.П.- вис на низком турнике, вытянув ноги вперед до полного распрямления тела  1- согнуть руки в локтях, сводя лопатки  2- И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Бицепс, задняя дельта | Между телом и полом должен быть острый угол. Ладони располагаем как можно шире. |
| **7** | Отжимания от пола обратным хватом | И.П. – упор лёжа, руки на ширине плеч, ладони направлены назад, спина прямая, ступни скрещены.  1 – на выдохе согнуть руки в локтях  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, большая грудная, передняя дельта | Спина и ноги образуют единую линию. |
| **Комплекс для растяжки мышц верхнего плечевого пояса** | | | | | |
| **1** | Руки в замок за спиной | И.П. – О.С.  1 - ноги врозь, спина прямая. Поднять правую руку вверх, затем согнуть в локте и завести ладонь за голову. Левую руку завести за спину и согнув в локте упереться тыльной стороной ладони в правую лопатку (или максимально близко к лопатке), сомкнув обе руки друг с другом.  2. – поменять руки. | 2-3 раза на каждую руку | Бицепс, трицепс, дельтовидная |  |
| **2** | Повороты с локтем, прижатым к груди | И.П. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч.  1- одну руку поднимите до параллели с полом и, не сгибая, потянитесь через грудь к другому плечу, поворачивая корпус. Второй рукой помогайте в локте в конце движения.  2 – поменяйте руки | 3-5 раз на каждую руку | Дельтовидная мышца |  |
| **3** | Заведение рук, сцепленных в замок, за спину | И.П. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. 1 - сцепите ладони за спиной в замок, наклонитесь корпусом вперед вперед и мягко тяните руки в пол. Удерживайте положение. | 2-3 подхода по 30 секунд | Большая грудная мышца, бицепс |  |

ЗАДАНИЕ 3:

Комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц живота (пресса):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Комплекс для укрепления мышц живота (пресса)** | | | | | |
| **1** | Скручивание лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Согнуть ноги в коленях. Руки за головой ( или вытянуты перед собой, скрещены на груди)  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая спину от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Локти разведены.  Корпус поднимать высоко не надо, спина круглая, темп медленный. |
| **2** | Подъём ног лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Выпрямить ноги.  1 – Поднять ноги, не отрывая поясницу от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Нижняя часть прямой мышцы живота | Поднимать ноги до угла 45̊ или 90̊ |
| **3** | Подъём туловища, лёжа на боку | И.П. – лечь на бок, выпрямить ноги.  1 – Приподнять корпус, не разворачивая его.  2 – И.П. | 1-2 подхода 10-15 раз на каждую сторону | Косые мышцы |  |
| **4** | Скручивания с поворотами | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Согнуть ноги в коленях. Руки за головой ( или скрещены на груди)  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая спину от пола и поворачивая корпус влево на нечётных повторениях и вправо на чётных.  2 – вернуться в И.П., развернув корпус обратно | 1-2 подхода 16-30 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. |  |
| **5** | Одновременный подъём туловища и ног | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Выпрямить ноги. Руки вытянуты над головой.  1 – приподнять ноги и тело на выдохе.  2 – И.П. | 1-2 подхода 10-20 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Голова должна находиться между руками. |
| **Комплекс для растяжки мышц живота (пресса)** | | | | | |
| **1** | Прогиб назад стоя | И.П. – стоя, соедините пальцы рук и поднимите их вверх ладонями наружу.  1 –Отведите соединённые руки назад, прогибаясь так, чтобы ягодицы были напряжены. |  | Прямая мышца живота |  |
| **2** | Наклон вбок | И.П. – стоя, ноги вместе, соедините пальцы рук и поднимите их вверх ладонями наружу.  1 – Сначала потянитесь вверх вместе с руками, затем совершайте медленные наклоны с поднятыми руками вправо и влево. |  | Косая мышца живота |  |
| **3** | Скручивание позвоночника лежа | И.П. – лёжа на спине, раскинув руки в стороны и прижав ладони к полу.  1 – Согнуть левую ног в колене и повернуть её направо, стремясь достать ею до пола.  2- Повторить упражнения для другой ноги. |  | Косая мышца живота | Не отрывать плечи от пола. Другая нога остаётся прямой. |

ЗАДАНИЕ 4:

Комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц нижних конечностей

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Комплекс упражнений для укрепления мышц нижних конечностей** | | | | | |
| **1** | Приседания | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч  1 – сгибать ноги в колене, пока бёдра не станут параллельны полу  2 – И.П. | 1-3 подхода по 20-30 раз | Квадрицепс бедра, ягодичная мышца | Держать голову и грудь прямо, колени повернутыми наружу |
| **2** | Силовые выпады | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч  1 - сделайте шаг одной ногой вперёд , сгибая обе ноги в колене на 90 ̊  2 –вернитесь в И.П. и в следующем повторении поменяйте ногу | 1-2 подхода по 10-20 раз на каждую ногу | Квадрицепс бедра, бицепс бедра, ягодичная мышца |  |
| **3** | Подъём на носки стоя | И.П. – стоя  1 – подняться вверх на носках  2 – вернуться в И.П. | 1-3 подхода по 20-30 раз | Трёхглавая мышца голени |  |
| **4** | Выпрыгивания из полуприседа | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч  1 – сгибать ноги в колене, пока бёдра не станут параллельны полу  2 – выпрыгните как можно выше и после приземления перейдите к пункту 1 | 1-2 подхода по 10-20 раз | Квадрицепс бедра, ягодичная мышца |  |
| **5** | Мост на одной ноге | И.П. – лёжа на спине, одна нога подведены к туловищу и опирается на пол, другая выпрямлена и поднята  1 – опираясь на стопу, поднимите таз  2 – И.П. | 1-3 подхода по 10-20 раз на каждую ногу | Бицепс бедра, ягодичная мышца, отводящая мышца бедра |  |
| **6** | Отведение поднятой ноги в сторону, лёжа на боку | И.П. – лёжа на боку, спина и колени выпрямлены  1 – отвести ногу вверх  2 – вернуться в И.П. | 1-3 подхода по 10-20 раз на каждую ногу | Отводящая мышца бедра |  |
| **Комплекс упражнений для растяжки мышц нижних конечностей** | | | | | |
| **1** | Наклон вперёд | И.П. - сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой.  1 – стопы на себя, попробуйте дотянуться пальцами рук до верхней части стопы. | 2-3 повтора по 30 секунду | Трёхглавая мышца, бицепс бедра |  |
| **2** | Стоя на одном колене | И.П. – стоя  1- сделайте выпад левой ногой вперёд, затем медленно и аккуратно опустите правое колено вниз. Возьмитесь рукой за правую ногу. Тяните ногу в сторону таза и сожмите ягодицы, чтобы увеличить натяжение.  2 -смените ногу. | 2-3 повтора по 10-15 секунд | Квадрицепс, большая ягодичная мышца |  |
| **3** | С одной ногой впереди | И.П. встаньте прямо.  1 - одну ногу перенесите вперёд и поставьте на пятку, другая нога согнута. Положите руки на бёдра и, удерживая спину прямой, немного наклонитесь вперёд от бёдер.  2 – смените ногу. | 2-3 повтора по 10-15 секунд | Бицепс бедра большая ягодичная мышца |  |

ЗАДАНИЕ 5:

Комплекс упражнений для укрепления и растяжки мышц спины:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Комплекс упражнений для укрепления мышц спины** | | | | | |
| **1** | Подъём туловища, лёжа на животе | И.П. – лечь на пол вниз лицом. Выпрямить ноги. Руки над или за головой.  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая верхнюю часть туловища от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Разгибатели позвоночника, бицепс бедра, большая ягодичная, дельта | Если руки находятся нал головой, то голова должна находиться между руками. |
| **2** | Гиперэкстензия | И.П.- Лечь на пол, на живот, вытянув руки вперёд, ладони смотрят в пол.  1. – Одновременно поднять руки и ноги над полом - выдох  Задержаться 10-30 сек.  2. – медленно опуститься на пол – выдох. И.П. | 3-5 повторений | Разгибатели позвоночника, бицепс бедра, большая ягодичная, дельта | Руки и ноги поднимать как можно выше. |
| **3** | Подъём ног лёжа на животе | И.П. – лечь на пол вниз лицом. Выпрямить ноги. Руки над головой.  1 – приподнять ноги.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Разгибатели позвоночника,бицепс бедра, большая ягодичная |  |
| **4** | Подъём туловища с разведёнными руками | И.П. – лечь на пол вниз лицом. Выпрямить ноги. Руки разведены в разные стороны.  1 – поднять плечевой пояс и голову, задержаться в этом положении на 10 секунд  2 – И.П. | 1-2 подхода 8-16 раз | Широчайшая, разгибатели спины, дельта |  |
| **5** | Подъём туловища и отведение рук назад | И.П. – лечь на пол вниз лицом. Выпрямить ноги. Руки над головой.  1 – поднять туловище и из положения над головой привести руки к бёдрам  2 – И.П. | 1-2 подхода 10-15 раз | Разгибатели спины, широчайшая, дельта |  |
| **Комплекс упражнений для растяжки мышц спины** | | | | | |
| **1** | “Кошка” | И.П. - опуститесь на коврик и встаньте на колени (ноги на ширине бедер) 1 - отведите таз назад и опуститесь ягодицами на пятки, положите руки на пол и вытяните их вперед. Удерживайте положение. | 3 повтора по 30 секунд | Широчайшая мышца спины, мышцы разгибатели позвоночника |  |
| **2** | Наклоны вперёд сидя | И.П. - сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой.  1 – стопы от себя, попробуйте дотянуться пальцами рук до верхней части стопы. | 3 повтора по 30 секунд | Мышцы разгибатели позвоночника | Без рывков, с удержанием статического положения. Не сшибая ног. |
| **3** | Подтягивание коленей к груди | И.П. - лягте на пол 1 - притяните согнутые в коленях и тазобедренных суставах ноги к груди. Обхватите колени руками и потяните ими ноги на себя. | 2 повтора по 30 секунд | Мышцы разгибатели позвоночника, большая ягодичная мышца. | Шея и плечи во время выполнения упражнения максимально расслаблены. |

ЗАДАНИЕ 6:

Комплекс упражнений на растяжку в парах:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Комплекс упражнений для растяжки в парах** | | | | | |
| **1** |  | И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч.  1 - выполните наклон вперед с вытянутыми руками. Руки опустите на плечи партнера и несильно надавливайте вниз. Удерживайте положение. | 1-2 подхода по 60 секунд | Мышцы разгибатели сптны, большая ягодичная мышца. |  |
| **2** |  | И. п.: сидя на полу спиной к спине, прямые ноги держите вместе, носки ступней направьте на себя, руки переплетены.  1 - один из партнеров наклоняется к ногам, спина второго партнера плотно прижата к спине первого. Удерживайте положение. | 1-2 подхода по 60 секунд. | Разгибатели спины, большая ягодичная, бицепс бедра. |  |
| **3** |  | И. п.: Встаньте друг напротив друга, ноги на ширине плеч, возьмите партнера за руки.  1 - начинайте постепенно садиться вниз до положения, в котором вы ощутите растяжение, но будете чувствовать себя комфортно. В конечном положении голову опустите вниз. Удерживайте положение. | 1-2 подохода по 60 секунд | Разгибатели спины, большая ягодичная. |  |

ЗАДАНИЕ 7:

Итоговый комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| **Итоговый комплекс упражнений для укрепления всех групп мышц** | | | | | |
| **1** | Классические отжимания от пола | И.П. - упор лёжа, руки на ширине плеч.  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу (примерно 5 см).  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, грудные, дельтовидные | Локти прижаты к корпусу. |
| **2** | Отжимания с широкой постановкой рук | И.П. - упор лёжа, руки расставлены шире плеч.  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу (примерно 5 см).  2 – И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, грудные, дельтовидные |  |
| **3** | Подтягивания | И.П. – вис на высоком турнике, ноги выпрямлены.  1 – согните руки в локте, поднимая своё туловище до тех пор, пока подбородок не поднимется выше перекладины.  2 – опуститесь в И.П. | 3-4 подхода по 5-8 раз | Широчайшая мышца спины, бицепс, мышцы предплечья. | 1-ый пункт выполнять без рывков и раскачиваний.  2-ой пункт нельзя выполнять резко разгибая руки. |
| **4** | Приседания | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч  1 – сгибать ноги в колене, пока бёдра не станут параллельны полу  2 – И.П. | 1-3 подхода по 20-30 раз | Квадрицепс бедра, ягодичная мышца | Держать голову и грудь прямо, колени повернутыми наружу |
| **5** | Силовые выпады | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч  1 - сделайте шаг одной ногой вперёд , сгибая обе ноги в колене на 90 ̊  2 –вернитесь в И.П. и в следующем повторении поменяйте ногу | 1-2 подхода по 10-20 раз на каждую ногу | Квадрицепс бедра, бицепс бедра, ягодичная мышца |  |
| **6** | Австралийские подтягивания | И.П.- вис на низком турнике, вытянув ноги вперед до полного распрямления тела  1- согнуть руки в локтях, сводя лопатки  2- И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Бицепс, задняя дельта | между телом и полом должен быть острый угол. Ладони располагаем как можно шире. |
| **7** | Отжимания от пола «уголком» | И.П. – руки упираются в пол, прямой угол между туловищем и ногами  1 – Согнуть руки в локтях, голова опускается к полу, угол между ногами и туловищем не изменяется  2 –И.П. | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трицепсы, трапецевидные, дельтовидные |  |
| **8** | Индийские отжимания | И.П. – руки упираются в пол, прямой угол между туловищем и ногами  1- скользящим движением подайте корпус вперед и вниз, а затем прогнитесь в пояснице  2 – вернитесь в И.П., подав таз назад | 1-3 подхода по 8-15 раз | Трапецевидная, дельтовидная, трицепс |  |
| **9** | Подъём туловища и отведение рук назад | И.П. – лечь на пол вниз лицом. Выпрямить ноги. Руки над головой.  1 – из положения над головой привести руки к бёдрам  2 – И.П. | 1-2 подхода 10-15 раз | Разгибатели спины, широчайшая, дельта |  |
| **10** | Мост на одной ноге | И.П. – лёжа на спине, одна нога подведены к туловищу и опирается на пол, другая выпрямлена и поднята  1 – опираясь на стопу, поднимите таз  2 – И.П. | 1-3 подхода по 10-20 раз на каждую ногу | Бицепс бедра, ягодичная мышца, отводящая мышца бедра |  |
| **11** | Скручивание лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Согнуть ноги в коленях. Руки за головой ( или вытянуты перед собой, скрещены на груди)  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая спину от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Локти разведены.  Корпус поднимать высоко не надо, спина круглая, темп медленный. |
| **12** | Подъём ног лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Выпрямить ноги.  1 – Поднять ноги, не отрывая поясницу от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Нижняя часть прямой мышцы живота | Поднимать ноги до угла 45̊ или 90̊ |
| **13** | Подъём туловища, лёжа на боку | И.П. – лечь на бок, выпрямить ноги.  1 – Приподнять корпус, не разворачивая его.  2 – И.П. | 1-2 подхода 10-15 раз на каждую сторону | Косые мышцы живота |  |
| **Для растяжки** | | | | | |
| **1** | Руки в замок за спиной | И.П. – О.С.  1 - ноги врозь, спина прямая. Поднять правую руку вверх, затем согнуть в локте и завести ладонь за голову. Левую руку завести за спину и согнув в локте упереться тыльной стороной ладони в правую лопатку (или максимально близко к лопатке), сомкнув обе руки друг с другом.  2. – поменять руки. | 2-3 раза на каждую руку | Бицепс, трицепс, дельтовидная |  |
| **2** | Повороты с локтем, прижатым к груди | И.П. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч.  1- одну руку поднимите до параллели с полом и, не сгибая, потянитесь через грудь к другому плечу, поворачивая корпус. Второй рукой помогайте в локте в конце движения.  2 – поменяйте руки |  | Дельтовидная, широчайшая мышца спины |  |
| **3** | Заведение рук, сцепленных в замок, за спину | И.П. - встаньте прямо, ноги на ширине плеч. 1 - сцепите ладони за спиной в замок, наклонитесь корпусом вперед вперед и мягко тяните руки в пол. |  | Большая грудная мышца, бицепс |  |
| **4** | Наклон вперёд | И.П. - сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой.  1 – стопы на себя, попробуйте дотянуться пальцами рук до верхней части стопы. | 2-3 повтора по 30 секунду | Трёхглавая мышца, бицепс бедра |  |
| **5** | Стоя на одном колене | И.П. – стоя  1- сделайте выпад левой ногой вперёд, затем медленно и аккуратно опустите правое колено вниз. Возьмитесь рукой за правую ногу. Тяните ногу в сторону таза и сожмите ягодицы, чтобы увеличить натяжение.  2 -смените ногу. | 2-3 повтора по 10-15 секунд | Квадрицепс, большая ягодичная мышца |  |
| **6** | С одной ногой впереди | И.П. встаньте прямо.  1 - одну ногу перенесите вперёд и поставьте на пятку, другая нога согнута. Положите руки на бёдра и, удерживая спину прямой, немного наклонитесь вперёд от бёдер.  2 – смените ногу. | 2-3 повтора по 10-15 секунд | Бицепс бедра большая ягодичная мышца |  |
| **7** | “Кошка” | И.П. - опуститесь на коврик и встаньте на колени (ноги на ширине бедер) 1 - отведите таз назад и опуститесь ягодицами на пятки, положите руки на пол и вытяните их вперед. Удерживайте положение. | 3 повтора по 30 секунд | Широчайшая мышца спины, мышцы разгибатели позвоночника |  |
| **8** | Наклоны вперёд сидя | И.П. - сядьте на пол, выпрямите ноги перед собой.  1 – стопы от себя, попробуйте дотянуться пальцами рук до верхней части стопы. | 3 повтора по 30 секунд | Мышцы разгибатели позвоночника | Без рывков, с удержанием статического положения. Не сшибая ног. |
| **9** | Подтягивание коленей к груди | И.П. - лягте на пол 1 - притяните согнутые в коленях и тазобедренных суставах ноги к груди. Обхватите колени руками и потяните ими ноги на себя. | 2 повтора по 30 секунд | Мышцы разгибатели позвоночника, большая ягодичная мышца. | Шея и плечи во время выполнения упражнения максимально расслаблены. |
| **10** | Прогиб назад стоя | И.П. – стоя, соедините пальцы рук и поднимите их вверх ладонями наружу.  1 –Отведите соединённые руки назад, прогибаясь так, чтобы ягодицы были напряжены. |  | Прямая мышца живота |  |
| **11** | Наклон вбок | И.П. – стоя, ноги вместе, соедините пальцы рук и поднимите их вверх ладонями наружу.  1 – Сначала потянитесь вверх вместе с руками, затем совершайте медленные наклоны с поднятыми руками вправо и влево. |  | Косая мышца живота |  |
| **12** | Скручивание позвоночника лежа | И.П. – лёжа на спине, раскинув руки в стороны и прижав ладони к полу.  1 – Согнуть левую ногу в колене и повернуть её направо, стремясь достать ею до пола.  2- Повторить упражнения для другой ноги. |  | Косая мышца живота | Не отрывать плечи от пола. Другая нога остаётся прямой. |