Автономная некоммерческая организация

профессиональная образовательная организация

«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ БРИКС»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

**ОТЧЕТ**по дисциплине «Физическая культура»

на тему: «Практическая работа №1»

Выполнил студент учебной группы

ДИСП-211 очной формы обучения

Марецкий Данил Сергеевич

Москва – 2024 год

**Содержание**

1. Выполнение комплекса упражнений. Влияние на физические качества и сердечно-сосудистую систему. …………………………………………3
2. Комплекс из 5 общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку…………………………………………………………………….5
3. Заключение…………………………………………………………………8
4. Список использованных источников……………………………………..9

### Выполнение комплекса упражнений. Влияние на физические качества и сердечно-сосудистую систему.

**Ходьба со сменой темпа через 20 секунд в течение 5 минут.**

**Развиваемые физические качества:** Данное упражнение направлено на улучшение выносливости и координации движений. Постоянное изменение темпа ходьбы активизирует работу сердечно-сосудистой системы, тренирует дыхательные мышцы и повышает общую физическую выносливость.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему:**

Увеличениеинтенсивности нагрузки способствует учащению сердечных сокращений и улучшению кровообращения, что помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить доставку кислорода к тканям. Согласно теории адаптации к физическим нагрузкам, чередование интенсивности положительно влияет на адаптационные способности сердечно-сосудистой системы, что способствует её укреплению и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Поднятие рук вверх с сжатием и разжатием пальцев – вдох; расслабление кистей, предплечий, плеч – выдох. (4 подхода).**

**Развиваемые физические качества:**

Это упражнение улучшает мелкую моторику, укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и кистей. Акцент на дыхании тренирует дыхательные навыки, что важно для физической активности и релаксации.

**Влияние на сердечносо-судистую систему:**

Медленное выполнение упражнений с контролем дыхания способствует снижению напряжения и расслаблению. Это дыхательное упражнение улучшает кровообращение в руках и плечах, а также помогает снизить частоту сердечных сокращений. Регулярное выполнение поддерживает эластичность кровеносных сосудов, что положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы и снижает уровень стресса.

**Шаг вперед с разведением рук – вдох; возвращение в исходное положение – выдох (4 подхода).**

**Развиваемые физические качества:**

Это упражнение способствует улучшению координации движений, гибкости и равновесия. Шаговые упражнения активизируют работу мышц ног, туловища и плечевого пояса.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему:**

Увеличение работы мышц приводит к учащению кровообращения, что тренирует сосуды и повышает кровоток к нижним конечностям. Упражнение является умеренной кардионагрузкой, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает общее кровообращение и предотвращает застойные явления в сосудах ног.

**Махи ногами вперед с касанием носка противоположной рукой (4 подхода).**

Развиваемые физические качества: Данное упражнение развивает гибкость и координацию, улучшает работу мышц ног, корпуса и плечевого пояса. Маховые движения способствуют укреплению связок и увеличению подвижности суставов.
Влияние на сердечно-сосудистую систему: Махи ногами стимулируют кровообращение, способствуют улучшению циркуляции крови и лимфы, снижая риск застойных процессов в нижних конечностях. Такое движение также повышает объем кислорода, поступающего к мышцам, что в совокупности с координационным компонентом способствует комплексному укреплению сердечно-сосудистой системы.

**Приседания с вытянутыми руками вперед (4 подхода).**

**Развиваемые физические качества:**

Приседания направлены на развитие силы и выносливости мышц ног, а также укрепляют мышцы спины и корпуса. Это упражнение улучшает стабилизацию тела и тренирует баланс.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему:**

Приседания являются эффективной кардионагрузкой, так как они увеличивают частоту сердечных сокращений и улучшают кровообращение. Упражнение стимулирует кровоток к крупным мышцам, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Согласно теории адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, регулярное выполнение приседаний может снизить артериальное давление и улучшить общее состояние сердца и сосудов.

**Вывод:**

Все упражнения комплекса оказывают положительное влияние на развитие выносливости, координации, гибкости и силы. Выполнение комплекса способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

### Комплекс из 5 общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.

1. **Для мышц рук и плечевого пояса**:

**Упражнение:** Подъем гантелей на бицепс стоя.

Техника выполнения*:* Встать прямо, гантели в руках. Сгибая руки в локтях, поднимать гантели до уровня плеч. Повторить 3 подхода по 10 повторений.
Польза: Развивает силу и выносливость мышц рук, особенно бицепсов.

1. **Для мышц спины**:

**Упражнение:** Тяга резинового жгута к груди стоя.

Техника выполнения: Зацепить жгут за неподвижную опору, держать его ручки. Руки слегка согнуты в локтях, потянуть жгут к груди, сводя лопатки вместе. Повторить 3 подхода по 12 повторений.
Польза: Укрепляет мышцы спины, особенно трапеции и широчайшие мышцы.

1. **Для мышц туловища (пресс)**:

**Упражнение:** Скручивания на полу.
Техника выполнения: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднять плечи от пола, напрягая мышцы пресса. Повторить 3 подхода по 15 повторений.
Польза: Укрепляет мышцы живота и улучшает стабилизацию корпуса.

1. **Для мышц ног**:

**Упражнение:** Выпады вперед.
Техника выполнения: Встать прямо, сделать шаг вперед одной ногой, сгибая ее в колене до 90 градусов, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
Польза: Укрепляет мышцы бедер и ягодиц, улучшает равновесие и координацию.

1. **Для мышц кора**:

**Упражнение:** Планка на локтях.
Техника выполнения: Принять упор лежа на локтях и носках, держать тело в прямой линии от головы до пят. Задержаться в этом положении на 30 секунд, повторить 3 раза.
Польза: Укрепляет мышцы кора, улучшает общую стабильность тела и выносливость.

**Вывод**: Данный комплекс направлен на укрепление основных мышечных групп, что способствует всестороннему развитию силы, выносливости и координации, важным для поддержания здорового образа жизни и функциональной физической формы.

### Заключение

Реализация предложенного комплекса упражнений и создание общеразвивающей программы продемонстрировали значимость регулярной физической активности для поддержания здоровья и улучшения физической формы. Развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, координация и выносливость, положительно влияет на повседневную активность и устойчивость к различным нагрузкам. Важное внимание в программе уделяется упражнениям, способствующим улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, что снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, повышает общий тонус и улучшает кровообращение.

Занятия по данному комплексу упражнений оказывают положительное влияние на общее самочувствие, способствуют улучшению настроения, повышают работоспособность и уровень энергии. Регулярная физическая активность не только помогает поддерживать тело в хорошей форме, но и способствует улучшению умственной деятельности и когнитивных функций благодаря лучшему кровоснабжению мозга. Важно помнить, что даже небольшие, но регулярные усилия могут значительно повысить качество жизни и здоровье в долгосрочной перспективе.

Таким образом, комплексная тренировка, объединяющая элементы для развития силы, гибкости и выносливости, является эффективным средством для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и поддержания как физического, так и психического благополучия.

**Список использованных источников**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. – Юрайт.
2. Мюллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. – Юрайт.
3. Кузнецов А. В., Основы спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Сидоров С. С. Анатомия человека. – М.: Медицинская литература, 2019.
5. Соловьёв В. И. Спортивная физиология – М.: Физкультура и спорт, 2019.