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

Богословский Даниил Владимирович

Москва – 2024 год

**2. Характеристика физических качеств и влияние на сердечно-сосудистую систему**

При выполнении предложенных упражнений развиваются следующие

физические качества:

**Выносливость**:

Ходьба со сменой темпа способствует улучшению аэробной выносливости, так как активирует сердечно-сосудистую систему и увеличивает продолжительность физической активности.

**Сила**:

Упражнения с поднятием рук и приседаниями развивают силу мышц верхней части тела и ног. Приседания, в частности, активируют большие группы мышц, включая квадрицепсы, ягодичные и мышцы спины.

**Гибкость**:

Упражнения, включающие растяжку и движения рук, способствуют улучшению гибкости суставов и мышц, что важно для предотвращения травм.

**Координация**:

Шаги с изменением положения рук и ног развивают координацию движений, что важно для общей физической подготовки.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему**:

Регулярное выполнение этих упражнений способствует улучшению кровообращения, увеличению объема сердца и улучшению его насосной функции.

Упражнения повышают уровень кислорода в крови, что способствует улучшению обмена веществ и повышению общей работоспособности организма.

Также наблюдается снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния, что положительно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы.

**Вывод:**

Физические качества, развиваемые в процессе выполнения предложенных упражнений, играют ключевую роль в поддержании здоровья и физической формы.

Выносливость, сила, гибкость и координация способствуют не только улучшению физической активности, но и положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Регулярные тренировки активируют кровообращение, увеличивают объем сердца и улучшают его насосную функцию, что в свою очередь способствует повышению уровня кислорода в крови и улучшению обмена веществ. Кроме того, физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшить психоэмоциональное состояние, что также важно для здоровья сердечно-сосудистой системы.

**3. Комплекс из 5 общеразвивающих упражнений**

Вот предложенный комплекс упражнений, направленный на развитие различных групп мышц:

1. **Упражнение для мышц рук и плечевого пояса**:

**Отжимания от пола**: 3 подхода по 10-15 повторений.

**Описание**: Лежа на животе, руки на ширине плеч, отжиматься, сохраняя прямую линию тела.

**Упражнение для мышц туловища**:

**Планка**: 3 подхода по 30-60 секунд.

**Описание**: Лежа на животе, опираясь на локти и носки, держать тело в прямой линии.

3. **Упражнение для мышц ног**:

**Приседания**: 3 подхода по 15-20 повторений.

**Описание**: Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, сохраняя спину прямой.

4. **Упражнение для мышц спины**:

**Тяга гантелей в наклоне**: 3 подхода по 10-12 повторений.

**Описание**: Наклониться вперед, держа гантели, тянуть их к поясу.

5. **Упражнение для гибкости**:

**Наклоны вперед**: 3 подхода по 10-15 повторений.

**Описание**: Стоя, ноги на ширине плеч, наклоняться вперед, стараясь дотянуться до пола.

**Вывод:**

Предложенный комплекс из 5 общеразвивающих упражнений направлен на развитие различных групп мышц и улучшение общей физической подготовки. Каждое упражнение имеет свои особенности и преимущества:

1. **Отжимания от пола** развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуя укреплению верхней части тела.

- **Планка** укрепляет мышцы туловища, улучшая стабильность и осанку.

- **Приседания** активируют мышцы ног, что важно для развития силы и выносливости нижней части тела.

- **Тяга гантелей в наклоне** способствует укреплению мышц спины, что важно для поддержания правильной осанки.

- **Наклоны вперед** улучшают гибкость, что помогает предотвратить травмы и улучшить общую подвижность.

Регулярное выполнение этого комплекса упражнений поможет достичь гармоничного развития физических качеств и улучшить общее состояние здоровья.

Список использованных источников

[Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура — «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-535163)

[Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура — «Юрайт» (urait.ru)](https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-536838)