

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  
Спиридонов Андрей Геннадьевич

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: Это упражнение направлено на развитие выносливости и координации движений. Постоянное чередование темпа ходьбы активизирует работу сердечно-сосудистой системы, тренирует дыхательные мышцы и увеличивает общую физическую выносливость.

Влияние на сердечно-сосудистую систему: Повышение интенсивности нагрузки стимулирует частоту сердечных сокращений, усиливает кровоток, что помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить перенос кислорода к тканям. В соответствии с теорией адаптации к физическим нагрузкам, чередование интенсивности оказывает положительное влияние на адаптационные способности сердечно-сосудистой системы, что способствует её укреплению и снижает риск заболеваний сердца и сосудов.

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

Развиваемые физические качества: Упражнение развивает мелкую моторику, укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса и кистей. Выполнение с акцентом на дыхание тренирует дыхательные навыки, что важно для физической активности и релаксации.

Влияние на сердечно-сосудистую систему: Медленное выполнение упражнений с контролем дыхания способствует снижению напряжения и расслаблению. Такое дыхательное упражнение улучшает кровообращение в руках и плечевом поясе, а также помогает снизить частоту сердечных сокращений. Регулярное выполнение помогает поддерживать кровеносные сосуды эластичными, что положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы и способствует снижению уровня стресса.

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

Развиваемые физические качества: Это упражнение способствует развитию координации движений, гибкости и улучшению равновесия. Подобные шаговые упражнения активизируют работу мышц ног, туловища и плечевого пояса.

Влияние на сердечно-сосудистую систему: За счет усиленной работы мышц происходит учащение 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 способствует профилактике застойных явлений 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 считаются эффективной кардионагрузкой, так как они повышают частоту сердечных сокращений и улучшают кровообращение. Упражнение стимулирует кровоток к крупным мышцам, что в свою очередь способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. В соответствии с теорией об 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 благотворное влияние на развитие выносливости, координации, гибкости и силы. Выполнение комплекса способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

### **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.

#### **2. 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.

### **3. 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.

### **4. 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.

### **5. 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

Выполнение предложенного комплекса упражнений и разработка общеразвивающего комплекса показали важность регулярной физической активности для укрепления здоровья и улучшения физической формы. Развитие физических качеств, таких как сила, гибкость, координация и выносливость, положительно сказывается на повседневной активности и устойчивости к нагрузкам. Особое внимание в комплексе уделено упражнениям, направленным на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышает тонус и способствует лучшему кровообращению.

Занятия по данному комплексу упражнений благотворно влияют на общее самочувствие, улучшают настроение, повышают работоспособность и уровень энергии. Регулярная физическая активность позволяет не только поддерживать тело в тонусе, но и улучшает умственную деятельность и когнитивные способности, за счет улучшения кровоснабжения мозга. Важно помнить, что даже небольшие усилия, приложенные регулярно, способны существенно улучшить качество жизни и здоровье в долгосрочной перспективе.

Таким образом, комплексная тренировка, сочетающая элементы на развитие силы, гибкости и выносливости, является эффективным инструментом для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и поддержания физического 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. Иванов П. П. Основы физического воспитания. – СПб., 2021.
4. Сидоров С. С. Анатомия человека. – М.: Медицинская литература, 2019.
5. Козлов А. Л. Спортивная физиология. – М.: Фитнес, 2020.