

ЦЕНТР СПОРТА СЕЧЕНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Программа рассчитана на 2,5 месяца и состоит из 4-х частей. Программа рекомендована для студентов со слабым и средним уровнем физической подготовленности. Разработанная система тренировок рассчитана на выполнение данных упражнений в домашних условиях. Каждая часть программы является подводящим звеном к последующей, развивая определенные группы мышц, и подготавливает к заключительной Программе №4. Для контроля за общим состоянием рекомендуется вносить данные в дневник самоконтроля.

При выполнении данной программы необходимо руководствоваться следующими учебными материалами:

- 1) Видео-урок.
- 2) Приложение «Описание упражнений».
- 3) Дневник самоконтроля.

ПРОГРАММА №1 (1 – 7)

№ п/п	Части занятий		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
1	Общеразвивающие упражнения* (ОРУ)	Прыжки на месте – 40 раз. Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Пресс – 15 раз. Гиперэкстензия – 10 раз. Упор присев, упор лежа. – 10 раз. Планка – 30 сек. Приседания – 20 раз.	Упражнения на растяжку*
2	ОРУ	2 круга по 8 упражнений Прыжки на месте – 40 раз. Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Пресс – 15 раз. Гиперэкстензия - 10 раз. Упор присев, упор лежа – 10 раз. Планка – 30 сек.	Упражнения на растяжку

		Приседания – 20 раз.	
3	ОРУ	Прыжки на месте – 40 раз Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Нижний пресс – 6 раз Пресс – 15 раз. Верхний пресс – 10 раз. Гиперэкстензия – 10 раз. Упор присев, упор лежа. – 10 раз. Планка – 30 сек. Приседания – 20 раз.	Упражнения на растяжку
4	ОРУ	3 круга по 10 упражнений Прыжки на месте – 40 раз. Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону) Нижний пресс – 6 раз Пресс – 15 раз. Верхний пресс – 10 раз. Гиперэкстензия – 10 раз. Упор присев, упор лежа – 10 раз. Планка – 30 сек. Приседания – 20 раз.	Упражнения на растяжку
5	ОРУ	Прыжки на месте – 60 раз. Наклоны туловища – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону) Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Берпи – 4 раза. Нижний пресс – 8 раз Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 12 раз. Гиперэкстензия – 12 раз. Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторону Планка – 45 сек. Приседания – 30 раз.	Упражнения на растяжку
6	ОРУ	Прыжки на месте – 60 раз. Наклоны туловища – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону) Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Берпи – 4 раза. Нижний пресс – 8 раз Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 12 раз. Гиперэкстензия – 12 раз.	Упражнения на растяжку

		Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторону. Планка – 45 сек. Приседания – 30 раз.	
7	ОРУ	Прыжки на месте – 60 раз. Наклоны туловища – 60 раз (по 20 раз в каждую сторону) Отведение локтей – 60 раз (по 20 раз в каждую сторону) Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Берпи – 4 раза. Нижний пресс – 8 раз Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 12 раз. Гиперэкстензия – 12 раз. Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторону. Планка – 45 сек. Приседания – 30 раз.	Упражнения на растяжку

* - общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку описаны в Приложении «Описание упражнений»

ПРОГРАММА № 2 (8 –14)

№ п/п	Части занятий		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
8	ОРУ	Прыжки с хлопком – 30 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 10 раз. Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 15 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Планка с перемещением – по 6 раз в каждую сторону. Планка с переходом – 40 сек.	Упражнения на растяжку
9	ОРУ	2 круга по 10 упражнений Прыжки с хлопком – 30 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу). Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу). Диагональные выпады – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу). Нижний пресс – 10 раз. Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 15 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Планка с перемещением – по 6 раз в каждую сторону. Планка с переходом – 40 сек.	Упражнения на растяжку

10	ОРУ	3 круга по 8 упражнений Прыжки с хлопком – 30 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу). Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу). Диагональные выпады – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу). Пресс – 20 раз. Спина – 15 раз. Берпи – 6 раз. Планка с переходом – 40 сек	Упражнения на растяжку
11	ОРУ	Прыжки с хлопком – 30 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 10 раз. Пресс – 20 раз. Верхний пресс – 15 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Планка с перемещением – по 6 раза в каждую сторону. Планка с переходом – 40 сек	Упражнения на растяжку
12	ОРУ	Прыжки с хлопком – 35 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 12 раз. Пресс – 25 раз. Верхний пресс – 15 раз. Спина – 15 раз. Планка с перемещением – по 6 раза в каждую сторону. Планка с переходом – 40 сек Планка с касанием – 40 сек Планка – 1 мин.	Упражнения на растяжку
13	ОРУ	4 круга по 5 упражнений Прыжки – 60 раз. Приседания – 30 раз. Пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Планка – 1 мин.	Упражнения на растяжку
14	ОРУ	3 круга по 5 упражнений Прыжки – 60 раз. Приседания – 30 раз. Пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Планка – 1 мин	Упражнения на растяжку

ПРОГРАММА №3 (15–21)

№ п/п	Части занятий		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
15	ОРУ	Прыжки с хлопком – 40 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 15 раз. Пресс – 30 раз. Верхний пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Планка с перемещением – по 6 раз в каждую сторону. Планка с переходом – 45 сек Планка с касанием – 40 сек Боковая планка – по 30 сек на каждой стороне.	Упражнения на растяжку
16	ОРУ	3 круга по 7 упражнений Прыжки – 60 раз. Приседания – 30 раз. Берпи – 5 раз. Пресс – 20 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Боковая планка – по 30 сек на каждую сторону. Отжимание с перемещением – по 2 раза в каждую сторону.	Упражнения на растяжку
17	ОРУ	Прыжки с хлопком – 40 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 15 раз. Пресс – 30 раз. Верхний пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону. Планка с переходом – 45 сек Планка с касанием – 40 сек Боковая планка – по 30 сек на каждую сторону.	Упражнения на растяжку
18	ОРУ	4 круга по 7 упражнений Прыжки – 60 раз. Приседания – 30 раз. Берпи – 5 раз. Пресс – 20 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону.	Упражнения на растяжку

		Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону.	
19	ОРУ	Прыжки с хлопком – 40 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад - 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 15 раз. Пресс – 30 раз. Верхний пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону. Планка с переходом – 45 сек. Планка с касанием – 40 сек. Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону.	Упражнения на растяжку
20	ОРУ	4 круга по 7 упражнений Прыжки – 60 раз. Приседания – 30 раз. Берпи – 5 раз. Пресс – 20 раз. Гиперэкстензия – 15 раз. Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону. Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону.	Упражнения на растяжку
21	ОРУ	Прыжки с хлопком – 40 раз. Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу) Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу) Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу) Нижний пресс – 15 раз. Пресс – 30 раз. Верхний пресс – 20 раз. Спина – 20 раз. Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону. Планка с переходом – 45 сек. Планка с касанием – 40 сек. Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону.	Упражнения на растяжку

ПРОГРАММА № 4 (46-74)

№ п/п	Части занятий		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
22	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 40 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в	Упражнения на растяжку

		классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	
23	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 15 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раз – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
24	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 40 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
25	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 15 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин). Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
26	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 40 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте,	Упражнения на растяжку

		выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	
27	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 15 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин) Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
28	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 40 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
29	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 15 раз. Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин). Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
30	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 50 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте) – (жен.); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между	Упражнения на растяжку

		подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	
31	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 20 раз. Отжимания - 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
32	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 50 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
33	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 20 раз. Отжимания - 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
34	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 50 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания – 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен – 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку
35	ОРУ	3 круга по 6 упражнений Прыжки на месте - 100 раз. Пресс - 20 раз. Спина (с фиксацией ног) - 20 раз. Отжимания - 7 раз – (жен.) (для	Упражнения на растяжку

		тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 20 раз. Планка – 1 минута.	
36	ОРУ	Прыжки на месте - 300 раз. Пресс - 50 раз. Спина (с фиксацией ног) - 30 раз. Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз. Планка – 1 минута.	Упражнения на растяжку