

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

С ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Учебно-методическое пособие

Казань 2023

УДК: 796.015.154

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета от 30 января 2023г. протокол № 6

Авторы-составители: старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ Т.И. Сергина
к.п.н., доцент, зав. общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ Н.П. Тагирова
старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ И.В. Воробьева

Рецензенты : к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ПГУФКСиТ Н.В. Мугаллимова
к.ф.н., доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ К.Р. Волкова

Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева

Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие. – Казань: КФУ, 2023. – 91с.

В учебно-методическом пособии представлены сведения о функциональной тренировке, ее видах, методике построения учебно-тренировочного занятия. Представлен авторский комплекс упражнений, состоящих из блоков, которые можно компоновать в зависимости от целей и задач тренировки.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей физической культуры, а также может быть рекомендовано для широкого круга людей, занимающихся оздоровительной физической культурой.

© Сергина Т.И., Тагирова Н.П., Воробьева И.В.
© Казанский федеральный университет, 2023

Содержание

Функциональная тренировка	6
<i>Цель и задачи функциональной тренировки</i>	7
Основные упражнения	9
<i>Упражнения с весом собственного тела</i>	9
<i>Упражнения сотягощением</i>	10
<i>Упражнения с гимнастическими снарядами</i>	10
<i>Кардионагрузки</i>	11
<i>Тренинг для похудения</i>	12
Виды функциональной тренировки	14
<i>Базовый</i>	14
<i>Тренинг со снарядами</i>	14
<i>BOSU-тренинг</i>	15
<i>TRX-тренировки</i>	15
<i>Workout</i>	16
<i>CrossFit</i>	16
<i>Круговые тренировки</i>	17
<i>Интервальные тренировки</i>	17
Правила составления и организации функциональной тренировки	18
<i>Принципы тренировочного процесса</i>	18
<i>Правила составления тренировок</i>	18
<i>Виды упражнений</i>	19
Структурные элементы функциональной тренировки	20
Фазы и блоки в функциональной тренировке	21
Комплексы упражнений функциональной тренировки	23
1 БЛОК	23
2 БЛОК	28
3 БЛОК	33
4 БЛОК	38
5 БЛОК	43
6 БЛОК	48
7 БЛОК	53
8 БЛОК	58
9 БЛОК	63
10 БЛОК	68
11 БЛОК	73
12 БЛОК	78
13 БЛОК	82
14 БЛОК	85
Литература	90

Введение

Функциональная тренировка в рамках физического воспитания студентов представляет собой полноценную и разностороннюю систему повышения уровня физической подготовленности у обучающихся.

Представленное учебно-методическое пособие призвано содействовать наиболее эффективному освоению теоретических и методических основ учебного материала дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (специализация ОФП, раздел «Функциональная тренировка») студентами очного отделения, целью которого является формирование знаний, умений и навыков в данном направлении, повышению работоспособности и развитию физических качеств.

Данное учебно-методическое пособие содержит теоретический и наглядный материал для освоения, методические указания по его использованию с целью содействия правильному разучиванию техники выполнения упражнений функциональной тренировки и использованию их для повышения уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.

Материал учебно-методического пособия направлен на формирование компетенции обучающихся по способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Задачами данного пособия выступают:

- изучение правил техники безопасности во время занятий функциональной тренировкой;
- освоение принципов и закономерностей развития и совершенствования физических качеств;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям по функциональной тренировке;
- обучение основным средствам и методам самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием, укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, формирования ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Функциональная тренировка

Функциональная тренировка (функциональный тренинг) – это система занятий, которая включает в себя тренировки тела для выполнения повседневных действий.

Функциональный тренинг направлен на выработку бытовых двигательных навыков. Проще говоря, он учит нас ходить по скользкой поверхности, поднимать вес с пола так, чтобы не травмировать спину, и переносить умеренные кардионагрузки, например, когда нам нужно побежать за кем-то или чем-то. Тренировочные движения аналогичны бытовым, так как происходят по свободной траектории (а не по фиксированной, как в тренажере), что более естественно для человека и помогает избежать перегрузок и травм (рис. 1).

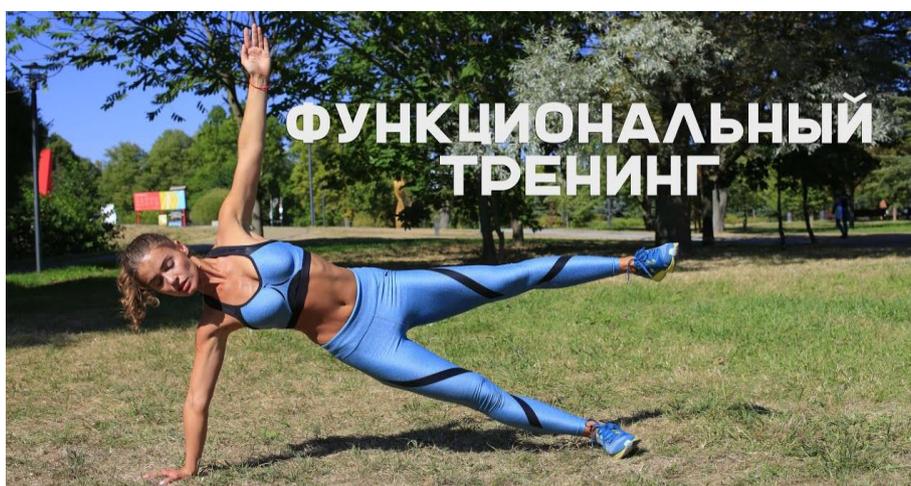


Рис. 1

Функциональный тренинг – тренировка, направлена на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты и координационных способностей).

Смысл функционального тренинга в том, что человек отрабатывает движения, необходимые ему в обычной жизни: учится легко вставать и

садиться за стол или в глубокое кресло, технично перепрыгивать через лужи, поднимать и удерживать на руках ребенка. Список можно продолжать бесконечно, благодаря чему улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях.

Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Таким образом, ваши мышцы работают и двигаются самым физиологичным для них образом, именно так, как это происходит в повседневной жизни. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Секрет в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и красоту каждого нашего движения. Данный тип тренинга позволяет развить все пять физических качеств человека – силу, выносливость, гибкость, быстроту и координационные способности.

Цель и задачи функциональной тренировки

Основной целью функциональной тренировки является всестороннее развитие тела, здоровой подвижности, выносливости, силы и координации. Функциональный тренинг – это принципиально новый этап физического развития студентов, предлагающий широкие возможности для практических занятий.

Задачами функциональной тренировки являются:

- тренировать основные функции каждой группы мышц;
- исправить мышечный дисбаланс;
- создать более функциональное тело;
- продуцировать функциональную силу и гибкость.

Предотвращение травматизма

Чтобы избежать травм, необходимо соблюдать требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий. Формат урока должен быть тщательно соблюден. Необходимо напоминать о правильной технике, особенно на занятиях с начинающими.

Можно выделить два вида травм:

- случайные (непредсказуемые) травмы;
- травмы, как результат упражнений.

Причины случайных травм:

1. Переполненность зала (4-5 метров на каждого занимающегося).
2. Падения (споткнуться о край коврового покрытия, шнур, бутылки, полотенца, обувь и т.п.).
3. Удары о посторонние предметы (стулья, декоративные цветы, оборудование).

Причины травм, полученных в результате выполнения упражнений:

1. Недостаточная гибкость.
2. Дисбаланс развития мышц.
3. Травмы, вызванные с перегрузкой (воспаления суставов).

Основные упражнения

Упражнения с весом собственного тела

Такая тренировка относится к базовому функциональному тренингу, поскольку выполняться может без физической подготовки, без тренера, без специального оборудования, дома. Такой вариант больше относится к общефизической подготовке, полезен для всех, потому что укрепляет мышечный каркас, улучшает осанку, кровоснабжение, подготавливает организм к более серьезным нагрузкам.

Среди упражнений, выполняемых с весом собственного тела, числятся следующие:

- приседания, выпады (мышцы бедра и ягодиц) (рис. 2);
- отжимания (мышцы спины, рук, плеч и пресса);
- прыжки (мышцы бедра и ягодиц);
- берпи – отжимание с последующим выпрыгиванием вверх и соединением ладоней над головой до хлопка (все тело);
- гиперэкстензия (мышцы спины, ягодиц и пресса);
- подъемы корпуса, скручивания, велосипед и прочее (мышцы пресса).



Рис. 2

Упражнения с отягощением

Упражнения с отягощением выполняются с помощью различных утяжелителей типа гири, штанги, утяжелители на ноги, гантели.

- приседания и выпады со штангой;
- качели с гирей (все тело) (рис. 3);
- становая тяга (мышцы бедра и спины);
- рывок и толчок штанги (мышцы спины);
- на пресс с утяжелителями на ноги.



Рис. 3

Упражнения с гимнастическими снарядами

Гимнастические снаряды можно найти на спортивных площадках либо в спортивном зале, к ним относятся брусья, кольца, перекладина, канат, стенка.

Выполняемые упражнения с таким инвентарем:

- подтягивания на перекладине (мышцы груди и спины);
- отжимания от брусьев (мышцы груди и спины);
- подъем ног в висе на гимнастической стенке (мышцы ног и пресса);
- подъем переворотом на перекладине (все тело);

- подъем по канату (все тело) (рис. 4).



Рис. 4

Кардионагрузки

Кардио, или аэробные, упражнения насыщают организм кислородом, укрепляют сердечно-сосудистую систему, регулируют давление. К таким упражнениям относятся:

- интенсивная ходьба;
- бег на короткие и длинные дистанции, с препятствиями;
- прыжки (рис.5);
- катание на велосипеде/коньках/роликах (рис.6);
- подъемы на степ или ходьба по лестнице;
- плавание;
- активные виды танцев.



Рис. 5



Рис. 6

Тренинг для похудения

Функциональный тренинг является научно доказанным и проверенным способом похудения. Причины такого эффекта на тело:

- множество уровней сложности тренировок (с собственным весом, с отягощением, со снарядами, TRX, BOSU и т.д.) позволяет адаптировать свой организм к удобному формату, начав с простого, затем повышая сложность;
- любой из рассмотренных видов проходит в интенсивном темпе, то есть поддерживается частый сердечный ритм, что активизирует процесс сжигания жировых отложений;
- за счет сочетания аэробных и анаэробных упражнений будет не только сжигаться жир, но также укрепляться мышечный каркас, то есть в результате будет стройное и спортивное телосложение (рис.7);



Рис. 7

- за счет учащенного пульса будет тренироваться дыхательная система;
- такие тренировки развивают необходимые в жизни силу, ловкость, равновесие, скорость, гибкость;
- отсутствует активное наращивание мышечной массы, так как нет больших весов;
- из-за высокой интенсивности продолжительность тренировки 20-60 минут;

– можно тренироваться дома без значительных затрат, поскольку большую часть инвентаря заменит домашняя мебель (табурет, диван) (рис. 8).



Рис. 8

Таким образом, функциональный тренинг представляет собой практичный из-за минимальных затрат, доступный по простоте и эффективный способ похудения, придания своему телу привлекательного и спортивного вида.

Виды функциональной тренировки

Базовый

Классическая тренировка с собственным весом – в зале, на улице, дома. Не требует тренажеров и специального инвентаря (рис. 9).

Подходит для начинающих, для людей с серьезными ограничениями по здоровью, спортсменам в реабилитационный период восстановления после травм. Данный формат тренировок – подготовительный перед остальными видами.



Рис. 9

Тренинг со снарядами

Тренировка очень похожа на базовый тренинг, но в упражнения добавляется спортивный инвентарь. Вариантов их множество – гири, мячи, степы, фитболы, грифы, гантели, утяжелители на ноги (рис. 10).



Рис. 10

Такой формат занятий подходит для тех, кто освоил базовый уровень, понимает технику выполнения, а физическая подготовка позволяет выполнять движения с отягощением.

BOSU-тренинг

BOSU – это специальный снаряд для тренировок, представляющий собой пружинящую полусферу, но с жестким основанием. Тренировки с BOSU инвентарем разнообразны из-за использования обеих рабочих поверхностей – можно тренироваться, стоя на мягкой поверхности полусферы, а можно балансировать на жесткой платформе, когда полусфера является основанием (рис. 11).



Рис. 11

TRX-тренировки

TRX-тренировки – это формат упражнений, которые выполняются со свободным весом (собственным) на специальных стропах с петлями. В этих петлях фиксируются ноги или руки, что существенно разнообразит выполняемые движения, изменяет траекторию, смещает фокус на иные мышцы, а также выполняются частично на вес.

Такой тренинг развивает гибкость, пластичность, растяжку, равновесие и концентрацию (рис. 12).



Рис. 12

Workout

Стрит Воркаут – тренировки на открытом воздухе с собственным весом, а также на брусьях, турниках, стенках, лестницах (рис. 13). Свежий воздух способствует насыщению организма кислородом. Кроме того, тренироваться на улице можно без использования специализированных снарядов (при желании можно взять с собой утяжелители на ноги или эластичную ленту).



Рис. 13

CrossFit

Кроссфит – вид функционального тренинга, который выделился уже в самостоятельный вид спорта со своими тренерами, соревнованиями,

победителями. (рис. 14) Хотя вокруг кроссфита много споров, основной принцип тренировок достаточно прост – сделать как можно больше за минимальное время.

По сути, это круговая тренировка без перерывов. Новичкам в кроссфите потребуется специально оборудованный зал с необходимым инвентарем – стенки, шины, канаты, гири и прочее. Тренировки развивают взрывную силу, скорость, целеустремленность.

Круговые тренировки

Тренировка получила название из-за выполнения упражнений «по кругу» (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15

Интервальные тренировки

Принцип интервальной тренировки заключается в выполнении упражнений разнопланового характера, как силовых (рис. 16) так и аэробных (рис. 17) за определенный отрезок времени в высоком темпе.



Рис. 16



Рис. 17

Правила составления и организации функциональной тренировки

Принципы тренировочного процесса

1. Контроль самочувствия и пульса. Несмотря на необходимость поддержания высокой частоты сердцебиения во время упражнений, пульс не должен превышать определенные значения. Оптимальное значение пульса определяется по формуле $(220 - \text{возраст}) * 0,7$. Полученное значение характеризует запуск процесса сжигания жира, но без ухудшения общего самочувствия. При появлении болей, головокружения, тошноты тренировку следует немедленно прекратить. Такая реакция организма говорит об избыточной нагрузке как с точки зрения веса, так и с точки зрения интенсивности.

2. Соблюдать технику выполнения. Правильное исполнение гарантирует максимальный эффект и отсутствие травм, что крайне важно при занятиях с утяжелителями.

3. Регулярность. Для достижения эффекта похудения тренироваться необходимо не менее 2-3 раз в неделю, но обязательно давать организму время на отдых и восстановление, иначе в какой-то момент наступит переутомление.

Правила составления тренировок

1. Разминка. Разогреть мышцы перед тренировкой необходимо, иначе велик риск получения травмы. Легкий бег на месте, наклоны, небольшая растяжка. Несколько минут взбодрят, приведут организм в тонус, растянут мышцы к будущей нагрузке, окажут благоприятный эффект на результативность тренировки

2. Постепенный рост нагрузки. Начинать упражнения рекомендуется с занятия с собственным весом, даже если кажется, что со штангой будет тоже легко. Увеличивать нагрузку следует постепенно, по мере того, как организм справляется с текущим весом и можно делать больше. Если же с увеличенным весом все равно работать трудно, следует отказаться от него, вернувшись на предыдущий уровень – героический порыв организм не оценит.

3. Разнообразие. Упражнения необходимо чередовать в зависимости от типа - аэробные с анаэробными, статичные с активными, на равновесие – таким образом организм будет получать разноплановую нагрузку, задействуя различные группы мышц. Кроме того, чередование самих исключает привыкание к выполняемым однообразным действиям.

4. Заминка. Упражнения, аналогичные разминке, на пару минут позволят облегчить боль в мышцах не только сейчас, но и на следующий день.

Виды упражнений

1. Упражнения общего воздействия (базового воздействия); задействовано 2\3 мышечных групп. Включается активная работа ССС, увеличиваются энергозатраты (приседания, становая тяга, жим лежа).

2. Регионального воздействия – От 1\3 до 2\3 мышц. ССС и ДС меньше задействованы.

3. Локального воздействия – 1\3 мышц. Акцент на локальную проработку определенной мышечной группы (изолирующие).

Структурные элементы функциональной тренировки

Разминка (7-12 минут)

Цель: Подготовить организм к нагрузке, снизить риск получения травм, слегка поднять температуру тела и пульс. Растянуть разогретые мышцы, постепенно увеличить подвижность в суставах.

а) аэробная разминка (5-8 минут).

Простые симметричные движения и комбинаций, без поворотов и прыжков. Движения руками должны быть низкой и средней интенсивности.

б) подготовительная растяжка (2-3 минуты).

Предпочтительно использовать не глубокий динамический вид растяжки (для поддержания пульса) со статическим удержанием позиции в течение 8-10секун.

Силовая часть (20-30 минут)

Цель: Укрепление ОДА (мышц, связок и суставов), увеличение силовой выносливости, повышение метаболизма (обмена веществ), сжигание жира. Важно, научить правильной технике выполнения движений.

Заминка (6-12 минут)

Цель: Растяжка мышц, предотвращение мышечных болей, увеличение обменных процессов в мышцах. В конце урока важно расслабить напряженные мышцы и здесь целесообразно использовать статический более глубокий стрейтч.

Фазы и блоки в функциональной тренировке

В представленном пособии все упражнения разделены на фазы: 2, 4, 6 и 8 фаз. Каждая фаза – это определенное положение тела в упражнении.

В основном упражнения на 2 фазы являются силовыми, например, приседания: 1 фаза – присед, 2 фаза – стойка ноги врозь.

Упражнения на 4 фазы бывают силовыми, например, выпад назад: 1 фаза – шаг назад, 2 фаза – выпад, 3 фаза – разогнуть ноги, 4 фаза – приставить заднюю ногу вперед. И функциональными (если включается баланс или меняется плоскость выполнения), например, выпады с поворотом: 1 фаза – выпад назад, 2 фаза – поворот к противоположной ноге, 3 фаза – выпад, 4 фаза – стойка ноги врозь.

Упражнения на 6 и 8 фаз – функциональные, в движении участвуют более двух суставов, добавляется баланс и 2-3 проекции положения тела.

В данном учебно-методическом пособии упражнения на 8 фаз формируют блок. Блок может быть также сформирован из упражнений на 4 и 6 фаз

Тренировка составляется с помощью соединения разных блоков упражнений. Для начинающих рекомендовано разучивать каждый блок по отдельности и только потом соединять в единую композицию.

Внутри блока движения разучиваются по фазам, например, упражнения на 2 фазы – 8 повторений (16 счетов) + упражнение на 4 фазы – 8 повторений (32 счета) + упражнение на 6 фаз – 8 повторений (48 счетов) + упражнение на 8 фаз – 4-6-8 повторений (32-48-64 счета).

Обучение начинается в медленном темпе, так как функциональные упражнения являются сложно-координационными. Только после того как разучена техника и хореография движения можно прибавить темп выполнения.

Рекомендую на подготовленных группах составлять тренировку опираясь на музыкальный квадрат 32 счета и выполнять движения под музыку. Один блок – это 8 счетов, соответственно 4 блока – 32 счета. Возможно повторять один и тот же блок 4 раза, либо взять 2 разных и чередовать между собой. Овладев навыками выполнения, можно формировать композицию из четырех различных блоков.

При составлении комбинаций из блоков обращайтесь внимание, чтоб в блоках были упражнения на разные группы мышц, в разных проекциях и положениях тела. Примеры:

$$1 \text{ Блок} + 1 \text{ Блок} + 1 \text{ Блок} + 1 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$1 \text{ Блок} + 4 \text{ Блок} + 1 \text{ Блок} + 4 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$1 \text{ Блок} + 1 \text{ Блок} + 4 \text{ Блок} + 4 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$1 \text{ Блок} + 3 \text{ Блок} + 10 \text{ Блок} + 13 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$2 \text{ Блок} + 5 \text{ Блок} + 11 \text{ Блок} + 7 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$4 \text{ Блок} + 6 \text{ Блок} + 8 \text{ Блок} + 9 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$7 \text{ Блок} + 6 \text{ Блок} + 9 \text{ Блок} + 11 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

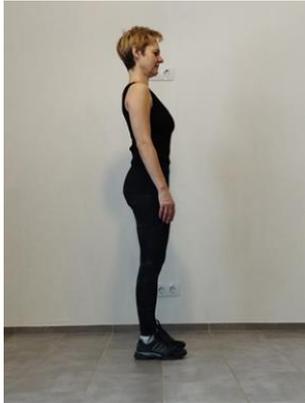
$$10 \text{ Блок} + 12 \text{ Блок} + 13 \text{ Блок} + 14 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

$$13 \text{ Блок} + 14 \text{ Блок} + 13 \text{ Блок} + 14 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

Комплексы упражнений функциональной тренировки

1 БЛОК

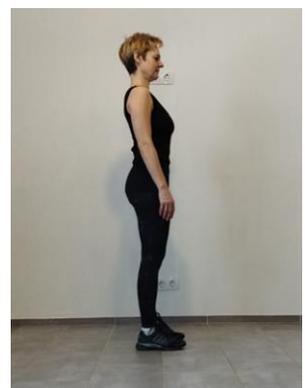
Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – присед, руки вперед



2 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Упражнение на 4 фазы



И.П – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – присед, руки вперед



2 фаза – наклон вниз, руки вперед

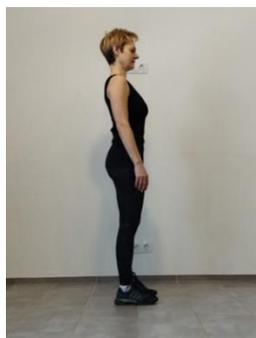


3 фаза – присед, руки вперед



4 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П – стойка,
ноги врозь,
руки вдоль
корпуса



4 фаза –
наклон вниз,
руки вперед



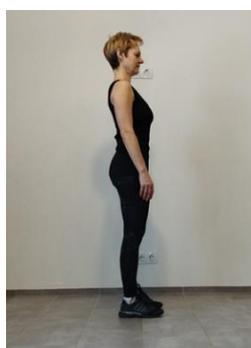
1 фаза –
присед, руки
вперед



5 фаза –
присед, руки
вперед



2 фаза – наклон
вниз, руки
вперед



6 фаза –
стойка, ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза – наклон
вперед, руки
вверх
(параллельно
полу)

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – шаг вперед правой ногой, упор руками в пол



1 фаза – присед, руки вперед



6 фаза – шаг вперед левой ногой в наклон вниз, ладони на полу (можно согнуть ноги)



2 фаза – наклон вниз, ладони на пол (можно согнуть ноги)



7 фаза – присед, руки вперед



3 фаза – шаг назад правой ногой (выпад), упор руками в пол



8 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – шаг назад левой ногой, в положение упор лежа

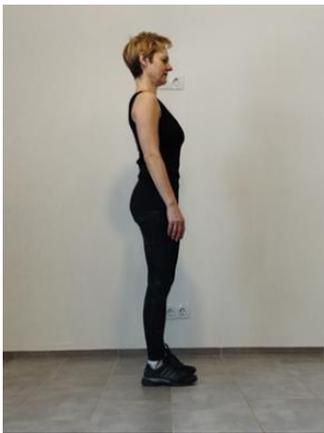
Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 1 блока



2 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



2 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



2 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



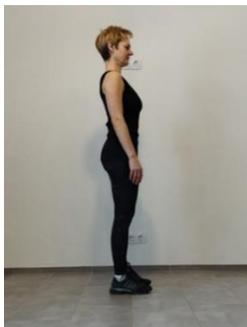
3 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



4 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



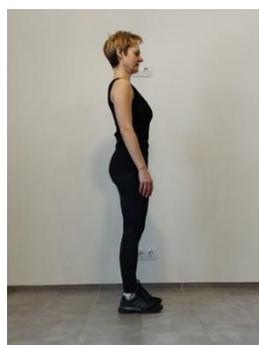
1 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



5 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



2 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



6 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



3 фаза – подъем колена левой ноги вперед, руки в стороны

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны



1 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



6 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



2 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



7 фаза – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



3 фаза – подъем колена левой ноги вперед, руки в стороны



8 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – поворот корпуса налево (к левому колену), руки в стороны

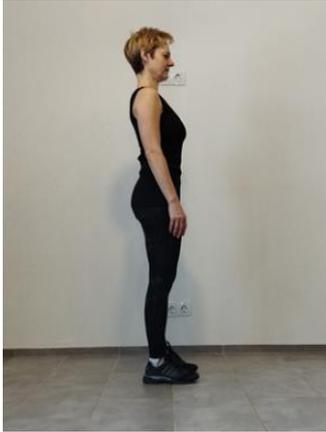
Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 2 блока



3 БЛОК

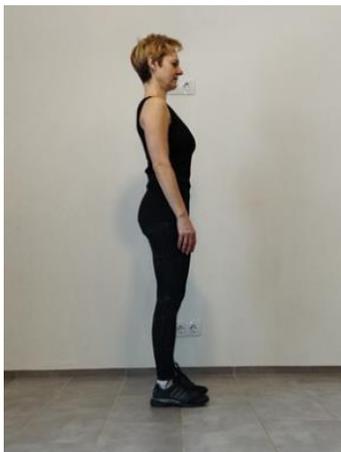
Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



2 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



2 фаза – поворот корпуса налево (левая нога поворачивается вместе с корпусом), руки в стороны



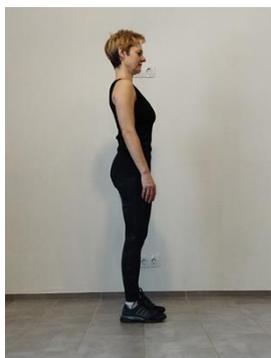
3 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны



4 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – присед на правой ноге, руки вверх



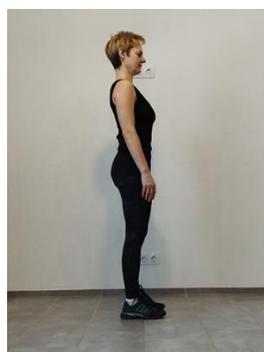
1 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



5 фаза – выпрямить правую ногу, руки в стороны



2 фаза – поворот корпуса налево (левая нога поворачивается вместе с корпусом), руки в стороны



6 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



3 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – выпрямить правую ногу, руки в стороны



1 фаза – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



6 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



2 фаза – поворот корпуса налево (левая нога поворачивается вместе с корпусом), руки в стороны



7 фаза – присед, руки вперед



3 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны



8 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – присед на правой ноге, руки вверх

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 3 блока

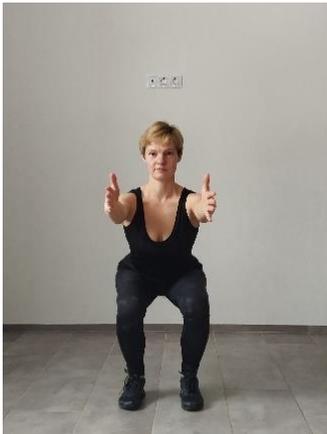


4 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – присед, руки вперед



2 фаза – поднять согнутую в колене правую ногу вперед, руки в стороны

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – присед, руки вперед



2 фаза – поднять согнутую в колене правую ногу вперед, руки в стороны



3 фаза – поворот корпуса направо, руки в стороны



4 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка,
ноги врозь,
руки вдоль
корпуса



4 фаза –
поворот корпуса
вперед, руки в
стороны



1 фаза –
присед, руки
вперед



5 фаза –
отведение
правой ноги в
сторону, руки в
стороны



2 фаза –
поднять
согнутую в
колени правую
ногу вперед,
руки в стороны



6 фаза – стойка,
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза –
поворот
корпуса
направо, руки в
стороны

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – отведение правой ноги в сторону, руки в стороны



1 фаза – присед, руки вперед



6 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



2 фаза – поднять согнутую в колене правую ногу вперед, руки в стороны



7 фаза – отведение правой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки вверх



3 фаза – поворот корпуса направо, руки в стороны



8 фаза – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 4 блока



5 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Упражнение на 4 фазы



И.П. - стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса



3 фаза – выпад правой ногой скрестно назад, руки согнуть перед собой



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



4 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



1 фаза – выпад
правой ногой в
правую сторону,
руки согнуть
перед собой



5 фаза –
отведение
правой ноги в
сторону, руки в
стороны



2 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза – выпад
правой ногой
скрестно назад,
руки согнуть
перед собой

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – отведение правой ноги в сторону, руки в стороны



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



6 фаза – наклон боком в лево, руки в стороны



2 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



7 фаза – подъем корпуса вверх, нога отведена в сторону, руки в стороны (в предыдущую фазу)



3 фаза – выпад правой ногой скрестно назад, руки согнуть перед собой



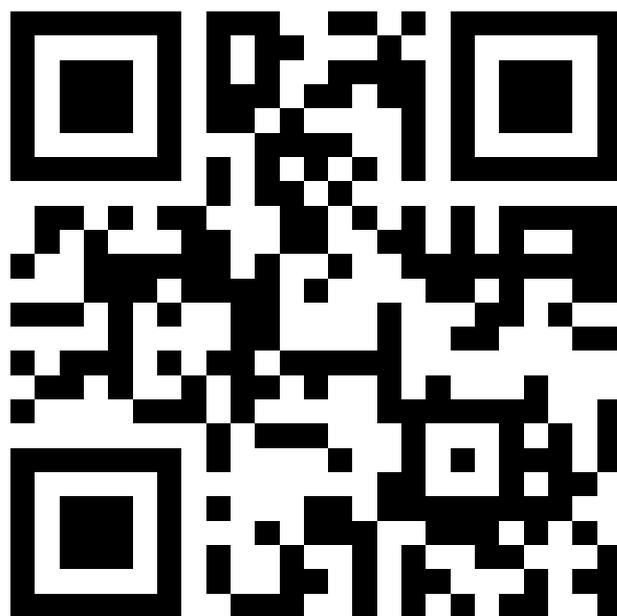
8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 5 блока



6 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



2 фаза – поднять прямую левую ногу в сторону, правая остается согнутой, руки в стороны



3 фаза – опустить левую ногу на пол, выпад на правую, руки согнуты перед собой



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса.



4 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса.



1 фаза – выпад
правой ногой в
правую сторону,
руки согнуть
перед собой.



5 фаза – поднять
правую ногу,
согнутую в
колени, вперед,
руки вперед.



2 фаза –
поднять прямую
левую ногу в
сторону, правая
остается
согнутой, руки в
стороны.



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса.



3 фаза –
опустить левую
ногу на пол,
выпад на
правую, руки
согнуты перед
собой.

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги.**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки вперед



1 фаза – выпад правой ногой в правую сторону, руки согнуть перед собой



6 фаза – поворот корпуса на право, правую ногу выпрямить параллельно полу, руки в стороны



2 фаза – отведение левой ноги в сторону, правая согнута, руки в стороны



7 фаза – поворот корпуса прямо, правую ногу согнуть в колене, руки вперед



3 фаза – опустить левую ногу на пол, выпад на правую, руки согнуты перед собой



8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги.

QR-код на видео с упражнениями 6 блока



7 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



2 фаза – поднять правую прямую ногу назад, руки вверх



3 фаза – опустить правую ногу на пол к левой, руки вперед



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

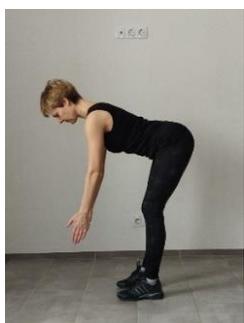
Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



4 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



1 фаза – наклон
вперед, спина
прямая, руки
вперед



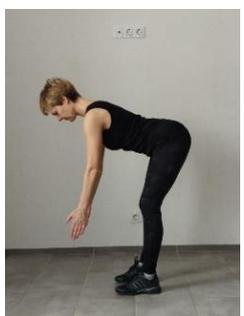
5 фаза – присед,
руки вперед



2 фаза –
поднять правую
прямую ногу
назад, руки
вверх



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза –
опустить
правую ногу на
пол к левой,
руки вперед

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги**

Восьми фазовое функциональное упражнение



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – присед, руки вперед



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



6 фаза – отставить прямую правую ногу назад, коснуться носком ноги пола, руки вперед



2 фаза – поднять правую прямую ногу назад, руки вверх



7 фаза – приставить правую ногу к левой в положение присед, руки вперед



3 фаза – опустить правую ногу на пол к левой, руки вперед



8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги.

QR-код на видео с упражнениями 7 блока



8 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



2 фаза – отвести правую прямую ногу назад, коснуться носком ноги пола, руки вперед



3 фаза – приставить правую ногу к левой, руки вперед



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



4 фаза –
опустить руки в
положение
вперед



1 фаза – наклон
вперед, спина
прямая, руки
вперед



5 фаза –
приставить
правую ногу к
левой, руки
вперед



2 фаза – отвести
правую прямую
ногу назад,
коснуться
носком ноги
пола, руки
вперед



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза –
развести руки в
стороны,
локтями вверх

Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – поднять правую прямую ногу назад, руки вверх



1 фаза – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



6 фаза – опустить правую ногу, коснуться носком ноги пола, опустить руки вперед



2 фаза – отвести правую прямую ногу назад, коснуться носком ноги пола, руки вперед



7 фаза – приставить правую ногу к левой, руки вперед



3 фаза – развести руки в стороны, локтями вверх



8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – опустить руки в положение вперед

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 8 Блока



9 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны к плечам



1 фаза – шаг правой ногой назад, коснуться носком пола, руки в стороны к плечам



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки в стороны к плечам

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – шаг правой ногой назад, поставить на носок, руки в стороны к плечам



2 фаза – присед на левую ногу, руки в стороны к плечам



3 фаза – выпрямить ноги, правая сзади на носке, руки в стороны к плечам



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь,
руки вдоль
корпуса



4 фаза – поворот
корпуса вперед,
руки в стороны к
плечам



1 фаза – шаг
правой ногой
назад,
поставить на
носок, руки в
стороны к
плечам



5 фаза –
выпрямить ноги,
правая сзади на
носке, руки в
стороны к плечам



2 фаза –
присед на
левую ногу,
руки в стороны
к плечам



6 фаза – вернуться
в стойку ноги
врозь, руки вдоль
корпуса



3 фаза –
поворот
корпуса
налево, правый
локоть к
левому колену

**Тоже упражнение
повторить с
другой ноги**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – выпрямить левую ногу, правую поднять вперед, согнутую в колене, руки в стороны к плечам



1 фаза – шаг правой ногой назад, поставить на носок, руки в стороны к плечам



6 фаза – поворот корпуса направо, руки в стороны к плечам



2 фаза – присед на левую ногу, руки в стороны к плечам



7 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны к плечам



3 фаза – поворот корпуса налево, правый локоть к левому колену



8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – поворот корпуса вперед, руки в стороны к плечам

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 9 блока



10 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – шаг правой ногой назад, поставить на носок, руки вверх



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса.



1 фаза – шаг правой ногой назад, поставить на носок, руки вверх



2 фаза – опустить ,согнутые в локтях, руки вниз, свести лопатки, ладони смотрят вперед.



3 фаза – поднять руки вверх.



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



4 фаза –
опустить руки
вперед



1 фаза – шаг
правой ногой
назад, поставить
на носок, руки
вверх



5 фаза – поднять
руки вверх



2 фаза –
опустить,
согнутые в
локтях, руки
вниз, свести
лопатки, ладони
смотрят вперед



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза –
поднять руки
вверх

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги.**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – отвести правую ногу назад, руки вверх



1 фаза – шаг правой ногой назад, поставить на носок, руки вверх



6 фаза – опустить, согнутые в локтях, руки вниз, свести лопатки, нога поднята



2 фаза – опустить, согнутые в локтях, руки вниз, свести лопатки, ладони смотрят вперед



7 фаза – поднять руки вверх



3 фаза – поднять руки вверх



8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – опустить руки вперед

Тоже упражнение повторить с другой ноги.

QR-код на видео с упражнениями 10 блока

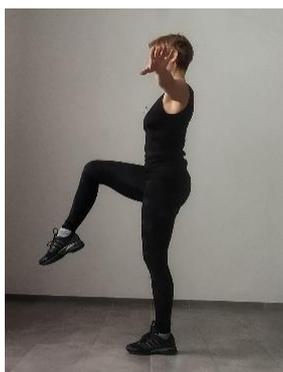


11 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки в стороны



2 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки в стороны



2 фаза – наклон с поворотом вперед, правая рука к левой стопе, левая вверх, с отведением прямой правой ноги назад (ласточка с поворотом)



3 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки в стороны



4 фаза – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – стойка
ноги врозь, руки
вдоль корпуса



4 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



1 фаза –
поднять правую
ногу, согнутую
в колене,
вперед, руки в
стороны



5 фаза – выпад
правой ногой в
сторону, руки
вперед в замок



2 фаза – наклон
с поворотом
вперед, правая
рука к левой
стопе, левая
вверх, с
отведением
прямой правой
ноги назад



6 фаза –
вернуться в
стойку ноги
врозь, руки
вдоль корпуса



3 фаза –
поднять правую
ногу, согнутую
в колене,
вперед, руки в
стороны

**Тоже
упражнение
повторить с
другой ноги**

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – выпад правой ногой в сторону, руки вперед в замок



1 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки в стороны



6 фаза – поворот направо в положение выпад правой ногой вперед, руки вперед в замок



2 фаза – наклон с поворотом вперед, правая рука к левой стопе, левая вверх, с отведением прямой правой ноги назад



7 фаза – поворот налево в положение выпад правой ногой в сторону, руки вперед в замок



3 фаза – поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед, руки в стороны



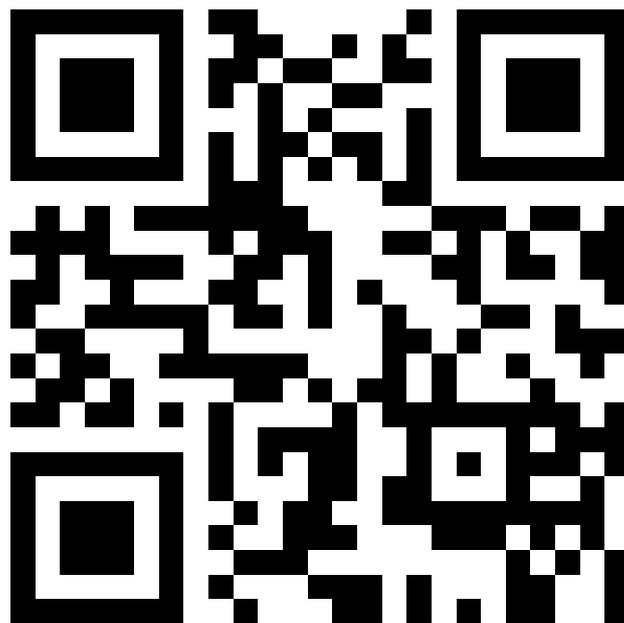
8 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 11 блока



12 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль корпуса



1 фаза – шаг правой ногой в сторону в присед, руки на бедра



2 фаза – приставить правую ногу к левой, вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Упражнение на 4 фазы



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса.



1 фаза – шаг правой ногой в сторону в присед, руки на бедра.



2 фаза – наклон вперед, опустить левую руку на пол.



3 фаза – поднять корпус вверх, руки на бедрах.



4 фаза – приставить правую ногу к левой, вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

Тоже упражнение повторить с другой ноги

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



5 фаза – шаг левой ногой вперед (нога согнута в колене), упор руками в пол



1 фаза – шаг правой ногой в сторону в присед, руки на бедра



6 фаза – шаг правой ногой вперед (ноги согнуты в коленях), упор руками в пол



2 фаза – наклон вперед, опустить левую руку на пол.



7 фаза – поднять корпус вверх, руки вперед



3 фаза – отставить левую ногу назад (упор левой ногой и рукой в пол)



8 фаза – приставить правую ногу к левой, вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса



4 фаза – поставить правую руку на пол с одновременным отведением правой ноги назад в упор

Тоже упражнение повторить с другой ноги

QR-код на видео с упражнениями 12 блока



13 БЛОК

Функциональное упражнение на 4 фазы



И.П. – упор лежа (планка)



1 фаза – правой рукой опуститься на предплечье



2 фаза – левой рукой опуститься на предплечье (планка на предплечьях)



3 фаза – подняться правой рукой в упор



4 фаза – подняться левой рукой в упор (планка)

Тоже упражнение повторить с другой руки

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – упор лежа (планка)



5 фаза – левую руку развернуть вперед



1 фаза – правой рукой опуститься на предплечье



6 фаза – правую руку развернуть вперед (планка на предплечьях)



2 фаза – левой рукой опуститься на предплечье (планка на предплечьях)



7 фаза – подняться левой рукой в упор



3 фаза – правую руку развернуть поперек



8 фаза – подняться правой рукой в упор (планка)



4 фаза – левую руку развернуть поперек (предплечья вместе)

Тоже упражнение повторить с другой руки

QR-код на видео с упражнениями 13 блока



14 БЛОК

Упражнение на 2 фазы



И.П. – упор лежа (планка)



1 фаза – прыжком в упор присев



2 фаза – прыжком вернуться в упор лежа

Упражнение на 4 фазы



И.П. – упор лежа (планка)



1 фаза – прыжком в упор присев



2 фаза – присед, руки вперед



3 фаза – упор присев



4 фаза – прыжком в упор лежа

Функциональное упражнение на 6 фаз



И.П. – упор лежа (планка)



4 фаза – прыжком в упор лежа



1 фаза – прыжком в упор присев



5 фаза – поворот направо, правая рука вверх (Т-планка)



2 фаза – присед, руки вперед



6 фаза – вернуться в упор лежа (планка)



3 фаза – упор присев

Тоже упражнение повторить в другую сторону

Функциональное упражнение на 8 фаз



И.П. – упор лежа (планка)



5 фаза – поворот на право, правая рука вверх (Т-планка)



1 фаза – прыжком в упор присев



6 фаза – вернуться в упор лежа (планка)



2 фаза – присед, руки вперед



7 фаза – правое колено подтянуть к левому локтю



3 фаза – упор присев



8 фаза – вернуться в упор лежа (планка)



4 фаза – прыжком в упор лежа (планка)

Тоже упражнение повторить в другую сторону

QR-код на видео с упражнениями 14 блока



Литература

Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. – Москва : МПГУ, 2018. – С 142-169. – ISBN 978-5-4263-0574-8. – Текст : электронный // Znanium: электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1341058> (дата обращения: 30.01.2023). – Режим доступа: по подписке.

Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. – Челябинск : ЧГИК, 2017. – 157 с. – ISBN 978-5-94839-628-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/177723> (дата обращения: 06.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; под редакцией В. М. Суханова. – Воронеж : ВГУИТ, 2021. – 51 с. – ISBN 978-5-00032-513-1. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/254420> (дата обращения: 06.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Милашечкина, Е.А. Функциональная тренировка для студентов : учебное пособие / Е.А. Милашечкина, А.А. Кривенков, А.В. Русанов. – Москва: РУДН, 2022. – 105 с.

Пармузина, Ю. В. Функциональный тренинг : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. – Волгоград : ВГАФК, 2018. – 72 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/158183> (дата обращения: 06.02.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. – Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. – С 6-17. – ISBN 978-5-8154-0493-9. – Текст : электронный // Znanium:

электронно-библиотечная система. — URL:
<https://znanium.com/catalog/product/1154343> (дата обращения: 30.01.2023). —
Режим доступа: по подписке.