

**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

<b>Функциональная тренировка</b> .....	6
<i>Цель и задачи функциональной тренировки</i> .....	7
<b>Основные упражнения</b> .....	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
<b>Виды функциональной тренировки</b> .....	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
<b>Правила составления и организации функциональной тренировки</b> .....	18
<i>Принципы тренировочного процесса</i> .....	18
<i>Правила составления тренировок</i> .....	18
<i>Виды упражнений</i> .....	19
<b>Структурные элементы функциональной тренировки</b> .....	20
<b>Фазы и блоки в функциональной тренировке</b> .....	21
<b>Комплексы упражнений функциональной тренировки</b> .....	23
<b>1 БЛОК</b> .....	23
<b>2 БЛОК</b> .....	28
<b>3 БЛОК</b> .....	33
<b>4 БЛОК</b> .....	38
<b>5 БЛОК</b> .....	43
<b>6 БЛОК</b> .....	48
<b>7 БЛОК</b> .....	53
<b>8 БЛОК</b> .....	58
<b>9 БЛОК</b> .....	63
<b>10 БЛОК</b> .....	68
<b>11 БЛОК</b> .....	73
<b>12 БЛОК</b> .....	78
<b>13 БЛОК</b> .....	82
<b>14 БЛОК</b> .....	85
<b>Литература</b> .....	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).

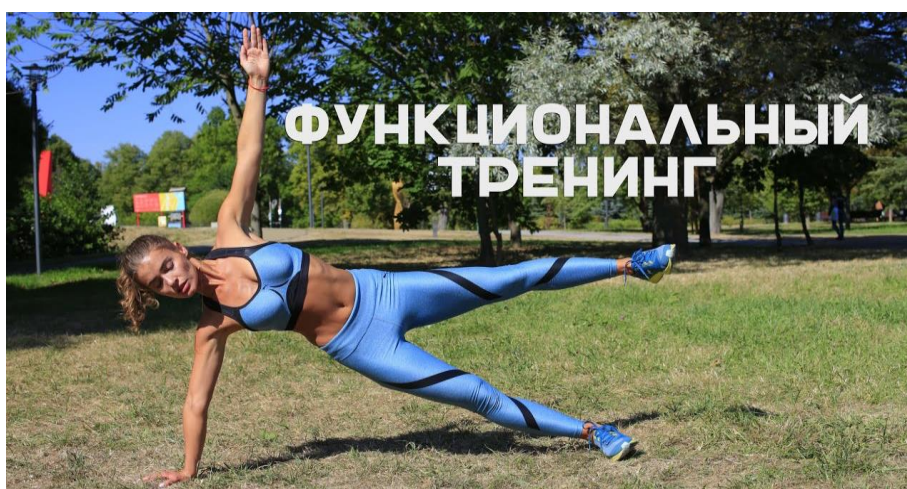


Рис. 1

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).

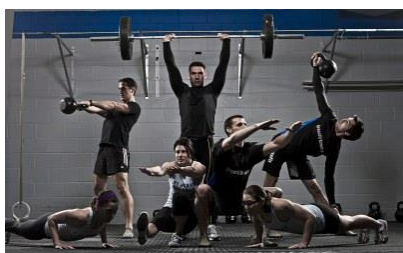


Рис. 14



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:

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

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

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

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

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

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

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

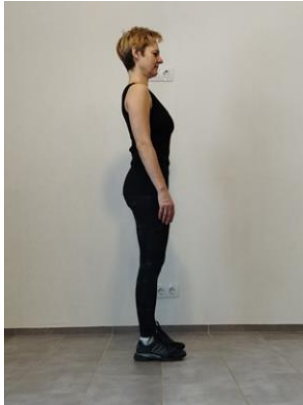
$$10 \text{ Блок} + 12 \text{ Блок} + 13 \text{ Блок} + 14 \text{ Блок} = 32 \text{ счета}$$

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

# Комплексы упражнений функциональной тренировки

## 1 БЛОК

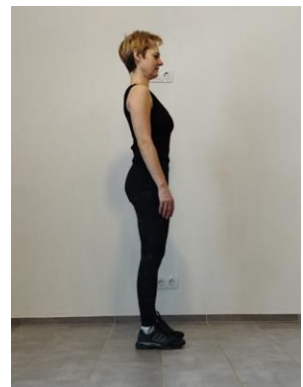
### *Упражнение на 2 фазы*



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

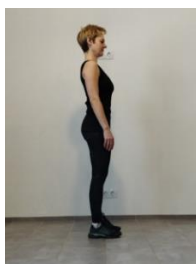


**1 фаза** – присед, руки вперед



**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



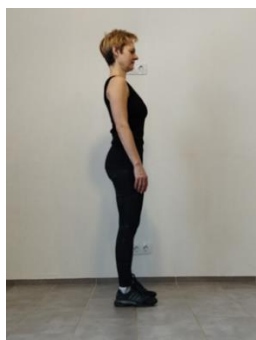
**3 фаза** – присед, руки вперед



**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



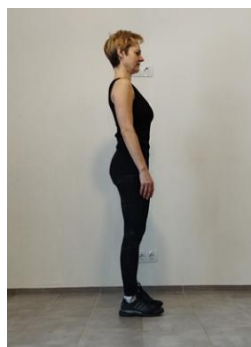
**1 фаза** –  
присед, руки  
вперед



**5 фаза** –  
присед, руки  
вперед



**2 фаза** – наклон  
вниз, руки  
вперед

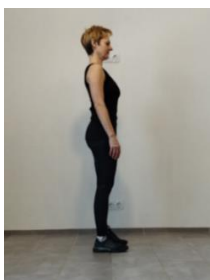


**6 фаза** –  
стойка, ноги  
врозь, руки  
вдоль корпуса

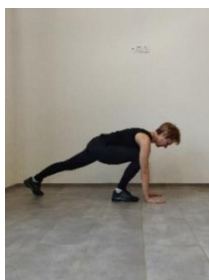


**3 фаза** – наклон  
вперед, руки  
вверх  
(параллельно  
полу)

## 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)



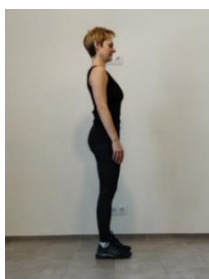
**2 фаза** – наклон вниз, ладони на пол (можно согнуть ноги)



**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

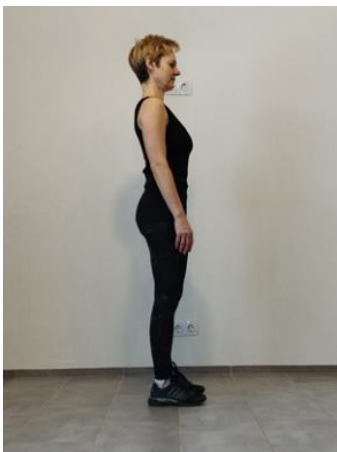
### *Упражнение на 2 фазы*



**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



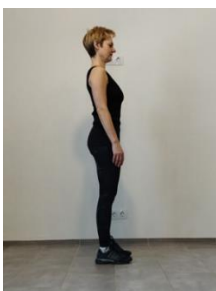
**1 фаза** – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



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



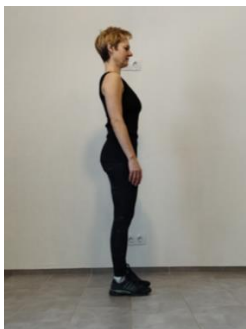
**3 фаза** – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



**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



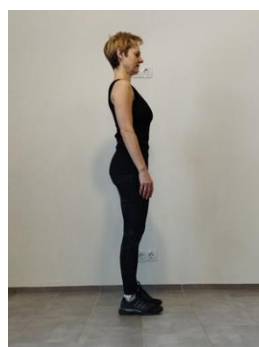
**1 фаза** – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



**5 фаза** – выпад левой ногой назад, руки вдоль корпуса



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



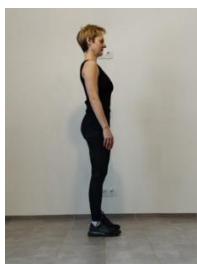
**6 фаза** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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**

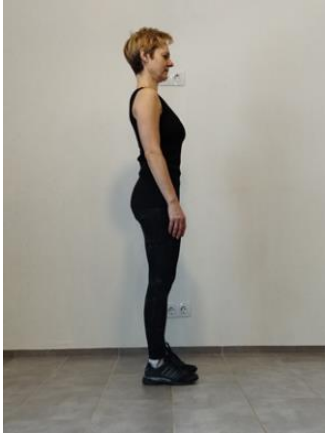
## **QR-код на видео с упражнениями 2 блока**





### 3 БЛОК

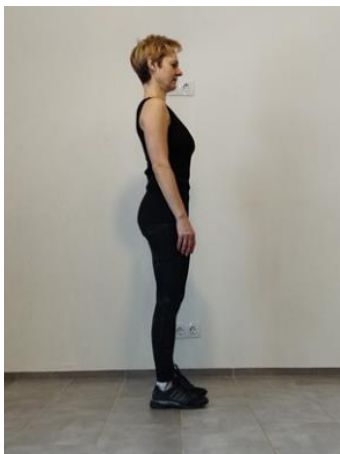
#### *Упражнение на 2 фазы*



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



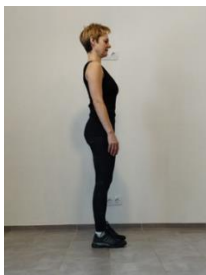
**1 фаза** – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



**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



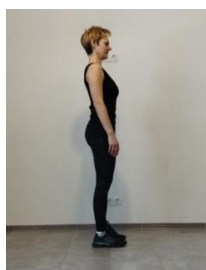
**1 фаза** – отведение прямой левой ноги назад, наклон корпуса вперед, руки в стороны



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



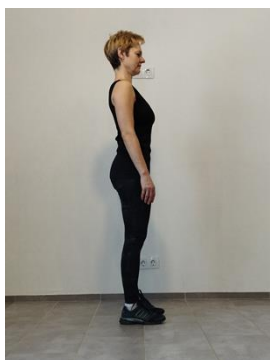
**3 фаза** – поворот корпуса вперед, руки в стороны



**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



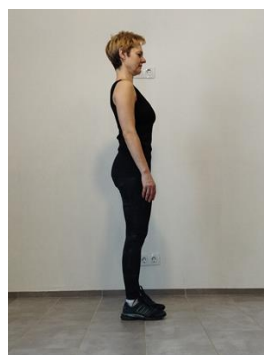
**1 фаза** –  
отведение  
прямой левой  
ноги назад,  
наклон корпуса  
вперед, руки в  
стороны



**5 фаза** –  
выпрямить  
правую ногу,  
руки в стороны



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



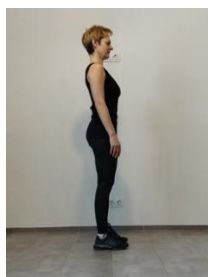
**6 фаза** – стойка,  
ноги врозь,  
руки вдоль  
корпуса



**3 фаза** – поворот  
корпуса вперед,  
руки в стороны

**Тоже  
упражнение  
повторить с  
другой ноги**

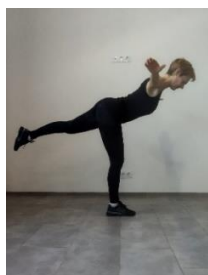
## Функциональное упражнение на 8 фаз



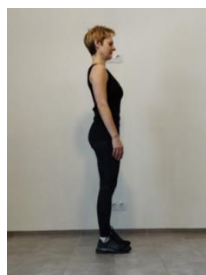
**И.П.** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**5 фаза** – выпрямить правую ногу, руки в стороны



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



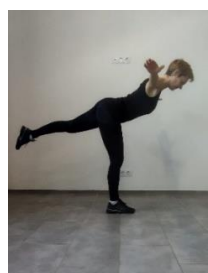
**6 фаза** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



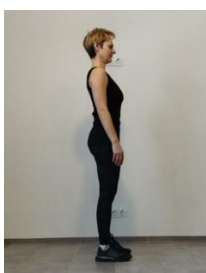
**2 фаза** – поворот корпуса налево (левая нога поворачивается вместе с корпусом), руки в стороны



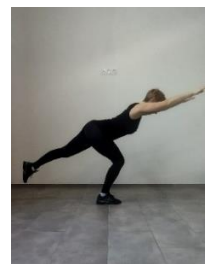
**7 фаза** – присед, руки вперед



**3 фаза** – поворот корпуса вперед, руки в стороны



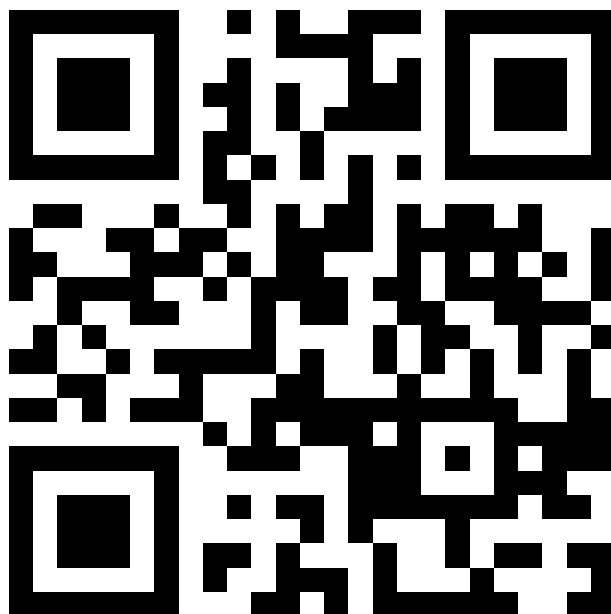
**8 фаза** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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



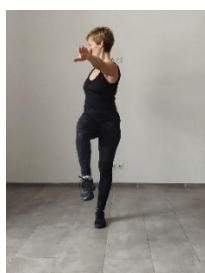
**И.П.** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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



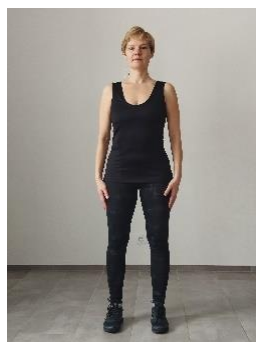
**1 фаза** –  
присед, руки  
вперед



**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



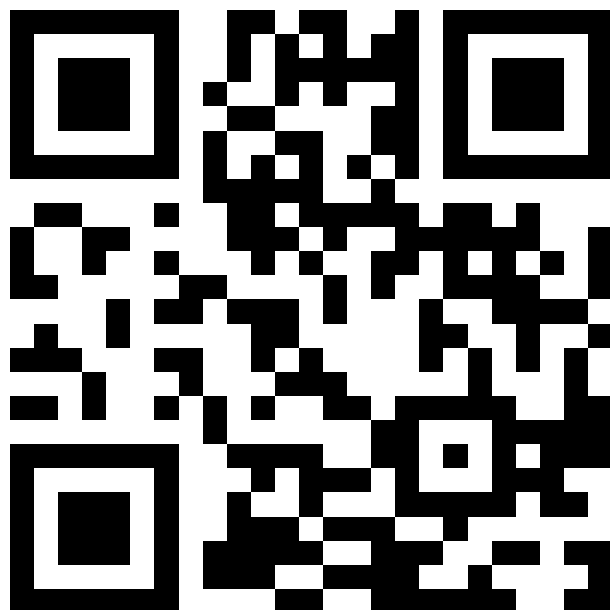
**8 фаза** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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



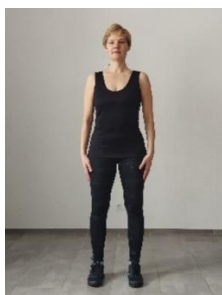
**3 фаза** – выпад правой ногой скрестно назад, руки согнуть перед собой



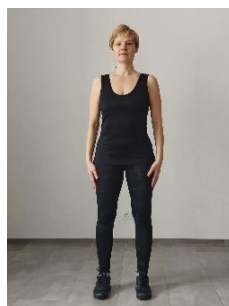
**4 фаза** – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

**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  
сторону



**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



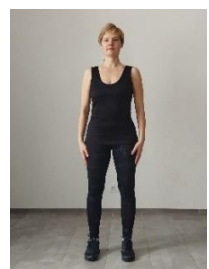
**5 фаза** – отведение правой ноги в сторону, руки в стороны



**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



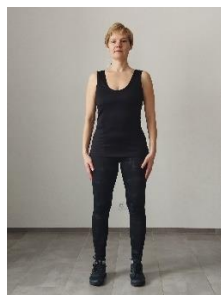
**4 фаза** – вернуться в стойку ноги врозь, руки вдоль корпуса

**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



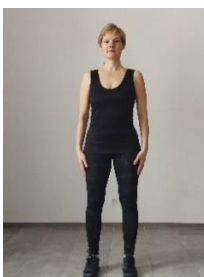
**2 фаза** – отведение левой ноги в сторону, правая согнута, руки в стороны



**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**

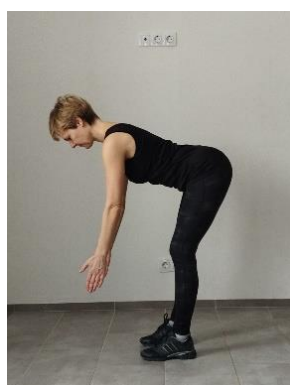


## 7 БЛОК

### 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**

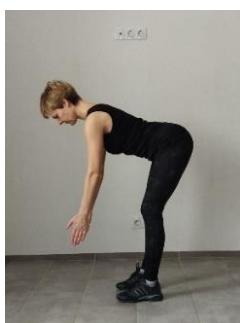
## Функциональное упражнение на 6 фаз



**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



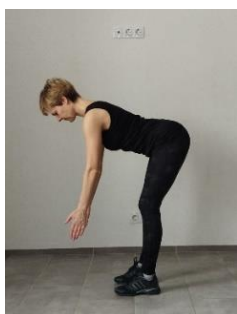
**5 фаза** – присед,  
руки вперед



**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

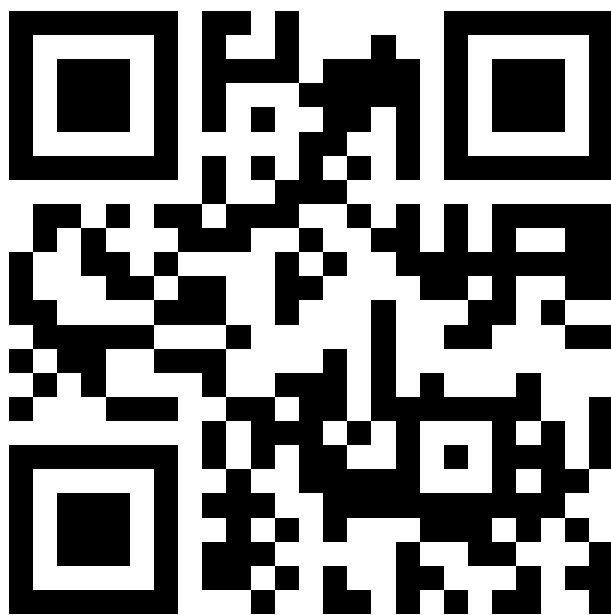


**4 фаза** – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса

**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**

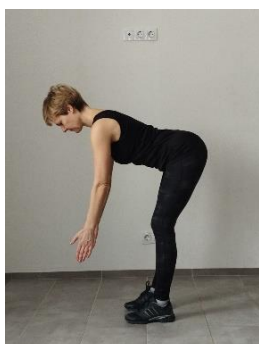
## Функциональное упражнение на 6 фаз



**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



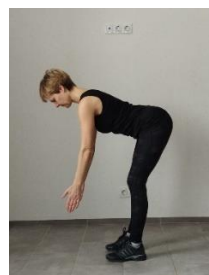
**1 фаза** – наклон вперед, спина прямая, руки вперед



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



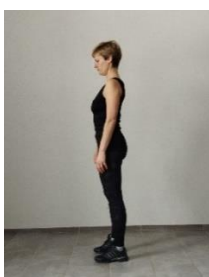
**2 фаза** – отвести правую прямую ногу назад, коснуться носком ноги пола, руки вперед



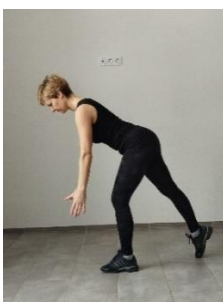
**7 фаза** – приставить правую ногу к левой, руки вперед



**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



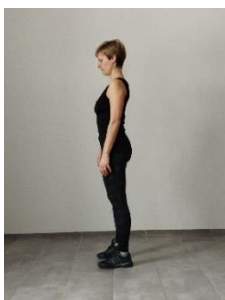
**6 фаза** – вернуться  
в стойку ноги  
врозь, руки вдоль  
корпуса



**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



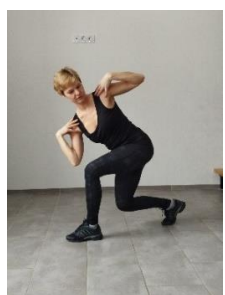
**6 фаза** – поворот корпуса направо, руки в стороны к плечам



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



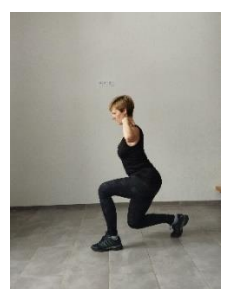
**7 фаза** – поворот корпуса вперед, руки в стороны к плечам



**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



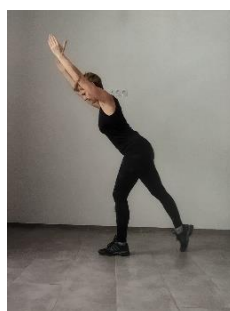
**И.П.** – стойка  
ноги врозь, руки  
вдоль корпуса



**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



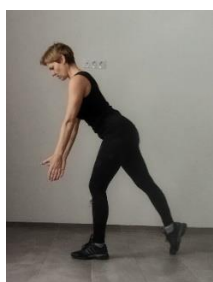
**7 фаза** – поднять руки вверх



**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



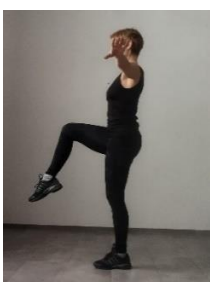
**И.П.** – стойка, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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**

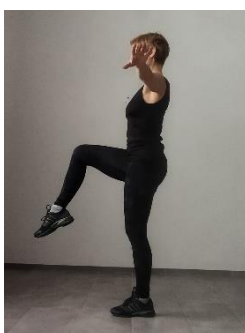
## Функциональное упражнение на 6 фаз



**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



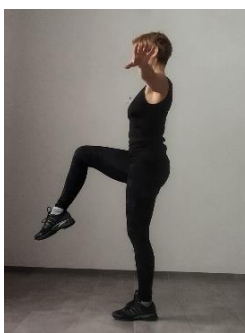
**5 фаза** – выпад  
правой ногой в  
сторону, руки  
вперед в замок



**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



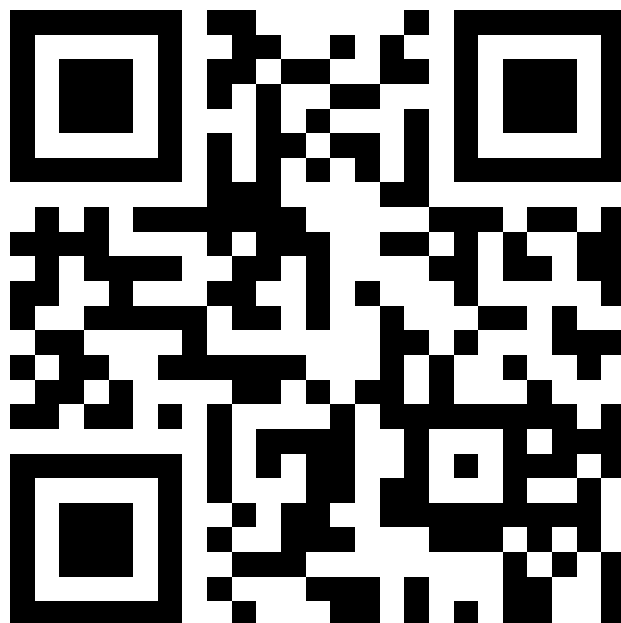
**8 фаза** – вернуться в стойку, ноги врозь, руки вдоль корпуса



**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



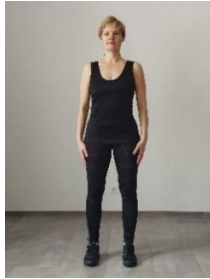
**1 фаза** – шаг правой ногой в сторону в присед, руки на бедра



**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

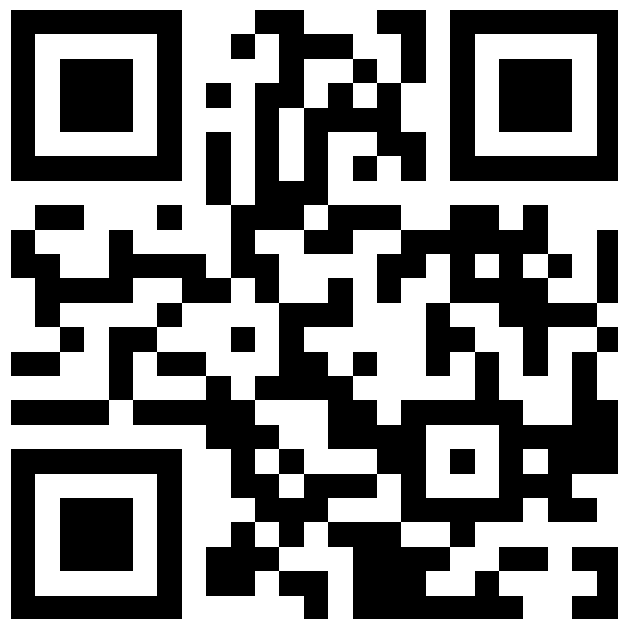


**4 фаза** – поставить правую руку на пол с одновременным отведением правой ноги назад в упор

**Тоже упражнение повторить с другой ноги**



## **QR-код на видео с упражнениями 12 блока**



## 13 БЛОК

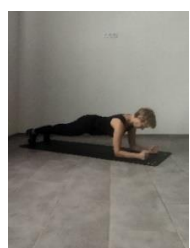
### *Функциональное упражнение на 4 фазы*



**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)



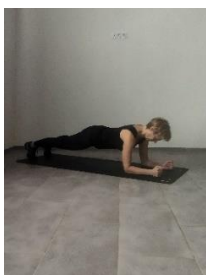
**5 фаза** – левую руку развернуть вперед



**1 фаза** – правой рукой опуститься на предплечье



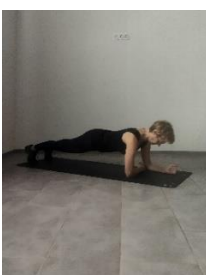
**6 фаза** – правую руку развернуть вперед (планка на предплечьях)



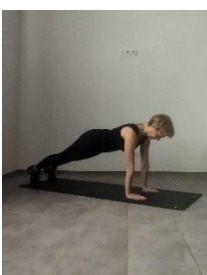
**2 фаза** – левой рукой опуститься на предплечье (планка на предплечьях)



**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.