**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 2219**

**по дисциплинеОУДБ.06** Физическая культура

Уважаемы обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото, конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту [**sensej.serggg@gmail.com**](mailto:sensej.serggg@gmail.com)

в соответствии с установленными сроками

Преподаватель Жариков С.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Задания |
| **18.05-23.05.2020** | | |
| 1 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп на гимнастическом турнике. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах.  Приседания 2 подхода по 25 повторений.  Прыжки на месте на двух ногах, на правой и левой поочередно в течении 1 минуты |
| **25.05-30.05.2020** | | |
| 2 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп на гимнастической стенке. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах.  Отжимания 2 подхода по 20 повторений. Приседания 2 подхода по 25 раз |

Преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Жариков/

Лекция на тему: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений Тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать а любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом эта¬пе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10— 12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а за¬тем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2—3 кг, для мелких групп мышц — 1 кг, начинайте снова работать по 8—10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5—10 мин, без отягощении. Частота занятий — 3—7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды;

по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются. В комплекс включают до 12—15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1—2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1—2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4—6 серий, для остальных — 2—4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно по¬сидеть или полежать 5—10 мин. за¬тем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мок¬рым полотенцем.

Комплекс упражнений с гантелями для определённых групп мышц. Дельтовидные мышцы: 1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно). 2. Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты). 3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). 4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

Бицепсы: 5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, од¬ной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно. 6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед. Трицепсы: 7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. 8. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья. 9. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, двигаются только предплечья.

Мышцы спины: 10. Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колено, табурет) 11. Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1— 2 с. 12. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад- вверх.

Грудные мышцы: 13. Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона). 14. Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье (так наз. «пуловер»). 15. Жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно).

Мышцы живота: 16. Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни за¬креплены. 17. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: 18. На-клон вперёд, гантель в руках за головой. 19. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра: 20. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. 21. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне. 22. Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикреплёнными к ступням.

Мышцы голени: 23. Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч. 24. Подъём на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, — гантель.

Оздоровительная направленность занятий с гирями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3—4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощении. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и также максимальное число раз. Используется также метод смешанных отягощении, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (12 подъёмов гири в минуту), среднем (17—19) и быстром (23—27) темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться темповые упражнения (рывки, толчки, швунги), затем жим, тяга и приседания, после которых включают бег и упражнения на расслабление. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования. Обязательными при занятиях с гирями являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для начинающих заниматься с гирями продолжительность тренировки не более 30 мин. Тренироваться рекомендуется 3 раза в неделю. Начинать занятия лучше всего с 16-килограммовых гирь. Примерно через месяц-полтора можно переходить к занятиям с гирями в 24 кг и, наконец, — с «двух пудовиками».

Количество повторений каждого упpажнeния не менее 5—6, но не более 15—16. Необходимо соблюдать правила дыхания.

Примерный комплекс упражнений с гирями

1. Лежа спиной на скамье, гири у плеч: сгибание и разгибание рук.

2. Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполняйте круги гирей вперед и назад. Повторите левой рукой.

3. Стоя, гиря в правой руке у плеча: присядьте, выпрямляя руку, встаньте с выпрямленной рукой, согните руку. Повторите левой рукой.

4. Стоя, ноги вместе, гири в обеих руках у плеч: сделайте выпад вправо, приседая на правой ноге и выпрямляя руки над головой: вставая, согните руки к плечам. Повторите упражнение в левую сторону.

5. Стоя, гири у плеч: сделайте выпад правой ногой, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки. вернитесь в исходное положение. Повторите выпад левой ногой.

6. Широкая стойка, руки вверх, держа гирю за дужку днищем вверх: выполняйте круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала в правую сторону, затем в левую.

7. Стоя, лицом к песочной или опилочной яме, гиря в правой руке: выполняйте броски гири поочерёдно правой и левой рукой с поворотами туловища.

8. Широкая стойка, гиря в опущенной правой руке: подбросьте гирю прямой рукой вперёд-вверх так. чтобы она вращалась ручкой от себя; поймайте гирю левой рукой и повторите упражнение. Повторите упражнение с вращением гири на себя.

9. Стоя на двух стульях, гиря на полу между стульями, наклонитесь и согните ноги в коленях: выпрямляя ноги и туловище, согните руки и поднимите гирю вверх до уровня подбородка.

10. Стоя, гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, вытолкните гири вверх на прямые руки.

11. Стоя, гиря в опущенной правой руке: поднимите гирю вверх, глубоко присядьте, не сгибая руку; встаньте на левое колено, левой рукой обопритесь об пол, сядьте на пол, вы тяните ноги вперед, а затем ложитесь на спину с выпрямленной вверх рукой; снова сядьте, согните ноги, встаньте, не сгибая правую руку. Повторите со сменой руки.

Домашние занятия с гантелями и гирями атлетической гимнастикой развивают физические качества только до определенной степени. Если это удовлетворяет, можно продолжать заниматься, поддерживая достигнутый уровень. Занятия спортивной атлетической гимнастикой предусматривают наращивание объема и интенсивности нагрузок за счёт использования более мощного инвентаря, прежде всего штанги. В этом случае целесообразнее заниматься. под наблюдением тренера в клубе или секции по атлетической гимнастике. Необходимо освободиться от примитивных и ошибочных взглядов типа «накачки мышц в кратчайшие сроки» или «бери штангу потяжелее и выжимай её подольше». Влияние атлетической гимнастики на организм достаточно индивидуально, поэтому необходимо искать свой путь тренировок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы** | оценка | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м. | Ю.  Д. | 15,3  17,2 | 15,8  17,5 | 16,5  18,0 |
| Бег 1000 м  500 м. | Ю.  Д. | 3,40  2,00 | 3,50  2,05 | 3,55  2,15 |
| Бег 3000 м.  2000 м. | Ю.  Д. | 13,50  12,00 | 14,30  12,50 | 16,00  14,00 |
| Прыжок в длину с разбега | Ю.  Д. | 4,30  3,75 | 4,00  3,40 | 3,80  3,10 |
| Прыжок в высоту | Ю.  Д. | 1,20  1,10 | 1,15  1,05 | 1,10  1,00 |
| Подтягивание | Ю.  Д. | 9  8 | 7  10 | 6  12 |
| Подъем туловища за 1 мин. | Ю.  Д. | 40  30 | 35  22 | 30  18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | Ю.  Д. | 20  10 | 17  8 | 15  7 |
| Прыжок с места в длину | Ю.  Д. | 215  165 | 210  145 | 205  140 |
| Метание гранаты | Ю.  Д. | 29  20 | 25  16 | 23  14 |
| Марш-бросок 6, 3 км. | Ю.  Д. | 32  23 | 36  25 | 38  27 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | Ю. | 12 | 10 | 8 |