**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 2418**

**по дисциплине *ОУДБ.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 установленным сроком

Преподаватель: Жариков Сергей Александрович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Задания |
| **04.05-08.05.2020** | | |
| 1 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Приседания 2 подхода по 25 повторений |
| **11.05-16.05.2020** | | | |
| 2 | Атлетическая гимнастика  Работа на тренажерах. | Составить тренировку для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирями и штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Изучить технику безопасности занятий на тренажерах  Отжимания 2 подхода по 20 повторений |

**Лекция на тему: Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика –система физических упражнений с использованием специальных отягощений.

Известно с глубокой древности: наши предки убедились на опыте, что физические нагрузки с отягощениями делают мышцы крепче, суставы подвижнее, организм выносливее. Родина атлетизма –Древняя Греция, где для гармонического развития тела использовали упражнения с гальтерсами –прообразом гантелей. На фресках третьего века н.э. с гантелями упражняются не только мужчины, но и женщины.

В России атлетическая гимнастика как вид спорта культивировалась с конца 19 века, когда атлеты и борцы начали состязаться в поднятии тяжестей. В качестве отягощений в атлетической гимнастике используются штанга, диски, гири, гантели, а также эспандеры, резиновые жгуты и блочные тренажерные комплексы.

Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующейнагрузкойдля занимающихся. Поэтому, имея в виду это обстоятельство, атлетическую гимнастику следует рассматривать в первую очередь как развивающее средство физического воспитания, и только во вторую –как средство восстанавливающее.

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.

**1. Показания к занятиям атлетической гимнастикой**

Атлетическая гимнастика прекрасно сочетается с любыми аэробными упражнениями – бегом, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, спортивными играми. Качества, приобретаемые в процессе атлетической тренировки, повысят эффективность любого вида физической деятельности.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции.

Приступать к тренировке следует не позднеечем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды, по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5–10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

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».

гимнастика упражнение физический

**2. Противопоказания к занятиям по атлетической гимнастике**

Атлетические тренажеры становятся все доступнее для широких масс, как начинающих, так и для физкультурников со стажем. Многие отмечают возрастающий интерес населения (причёмвсех возрастов) к занятиям атлетической гимнастикой. Констатируя несомненную положительность такого факта, зачастую в зал атлетической гимнастики приходят люди, не имеющие представления о своем функциональном состоянии.

Тренеру, прежде чем начать действовать, необходимы хотя бы минимальные сведения об их функциональном состоянии, наличии или отсутствии хронических заболеваний и пр. Эта информация будет незаменимой при выборе упражнений, дозировании физических нагрузок, методах построения тренировочных занятий и самоконтроле.

Занятия противопоказаны людям с различными хроническими и острыми заболеваниями. К примеру, не стоит начинать занятия людям с гипертонией, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на больное сердце. Или отказаться от тренировки просто необходимо людям с высокой температурой, кашлем и другими признаками острых инфекционных заболеваний. Потому, что это все-таки вид спорта, в котором преобладают довольно сильные нагрузки.

Поэтому перед тем, как принять решение, стоит ли посвятить свою жизнь атлетической гимнастике, стоит обратиться за консультацией к врачу, дабы избежать неприятных последствий.

**Заключение**

Занятия атлетической гимнастикой полезны в наше урбанизированное время и рекомендовать их людям для поддержания хорошей формы, для сохранения здоровья, для улучшения жизненного тонуса и позитивного отношения к жизни, но не стоит забывать, что атлетическая гимнастика –вид спорта, в который ограничивает участие в нем людей, имеющих определенные проблемы со здоровьем.

Следите за качеством выполняемых движений, не допускайте небрежности, неритмичности, полурасслабленности мышц, следите за осанкой и положением головы. Занимаясь атлетической гимнастикой, будьте терпеливы и трудолюбивы, преодолевая чувство усталости в мышцах. По окончании первого месяца тренировок сделайте контрольные измерения антропометрических показателей и корректируйте последующую нагрузку в соответствии с достигнутыми результатами и поставленными целями.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |