**17.02.2022г. Учебная группа 2ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 3.3. Атлетическая гимнастика**

Практическое занятие №7

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой упражнений для развития всех групп мышц с различными отягощениями, с преодолением упругих свойств предметов. Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

- **воспитательная:** воспитание смелости, целеустремленности. Способствовать эстетическому воспитанию, гармоническому развитию личности.

**Задачи занятия:** овладение техникой выполнения упражнений с различными отягощениями.

**Мотивация:** овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.

**Литература основная:** 1.Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. проф. В.М. Смолевского. – Москва: «Физкультура и спорт» 2010. – 334 с.

2. Котешева И.А. Гиинастика для женщин: Метод.пособ. для профилактики илечению заболеваний в домашних условиях. Владос пресс 2009. – 145с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с

**Дополнительная:** 1.Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

2. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: - Уч.-метод. пособие / В.А.Кузнецов, Д.И.Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2009.- 29с.

3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, исскуство, дидактика. – Новгоргод: Изд-во НГПУ, 2011. – 359с.

4. Чичкин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учереждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин.- Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования.- 2010. – 311с.

1. Выполнить учебные упражнения.

Упражнения с гантелями.

Сделайте три-четыре упражнения на одну группу мышц, тогда они получат достаточно нагрузки и будут расти от тренировки к тренировке.

Выберите по одному упражнению для каждой группы мышц и сделайте круговую тренировку с минимальным отдыхом. В этом случае к силовой нагрузке добавится аэробная и тренировка даст жиросжигающий эффект.

Круговые тренировки неплохо экономят время. 20–30 минут с гантелями заменят классическую часовую тренировку в зале.

## Упражнения с гантелями на руки и плечи

Мышцы рук лучше нагружать свободными весами — так они будут лучше отзываться на нагрузку. Выбирайте вес, с которым вы сможете сделать 10–15 повторений в подходе. Последние три-четыре повтора должны делаться с усилием.

### ****1. Сгибания рук с гантелями****

Это отличное и не очень сложное упражнение для тренировки бицепса.

* Возьмите в руки гантели, ноги поставьте на ширине плеч. Ладони разверните вперед, корпус держите прямо.
* Плавно согните руку в локте.
* Задержите гантель в верхней точке и медленно верните руку в исходное положение. Повторите упражнение другой рукой.

**2. Разгибание рук из-за головы**

Цель этого упражнения — проработка трицепса, трехглавой мышцы плеча.

* Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите руку с гантелью над головой.
* На вдохе медленно сгибайте руку в локте, пока предплечье не коснется бицепса. Важно двигать только предплечьем: кисть должна оставаться статичной.
* На выдохе верните руку в стартовую позицию. Выполните необходимое количество повторов, затем повторите упражнение другой рукой.

**3. Жим гантелей сидя**

Это одно из лучших базовых упражнений в бодибилдинге. Оно задействует среднюю и переднюю дельты, а также мышцы, окружающие плечевой пояс.

* Сядьте на стул. Возьмите гантели, согните руки в локтях и приподнимите их над плечами. Разверните гантели так, чтобы ладони смотрели вперед. Расправьте грудь, плечи отведите назад.
* Напрягите плечи и выжмите гантели наверх. Двигайте руки строго в вертикальной плоскости.
* Плавно опустите гантели к плечам и сделайте следующее повторение.

## Упражнения с гантелями на спину

Тяговые движения — основные упражнения для спины. Это движения по направлению к себе, словно вы тяните дверную ручку.

### ****4. Тяга одной рукой на скамье****

Базовое упражнение для развития широчайших мышц. Также задействованы трапециевидные мышцы, бицепсы, предплечья и задние пучки дельт.

* Возьмите гантель в правую руку. Встаньте справа от стула и нагнитесь, сделав упор на левую руку и колено. Торс должен быть параллелен полу, спина слегка прогнута в пояснице.
* Сделайте вдох и потяните гантель вверх к туловищу. Старайтесь поднять ее как можно выше.
* Удерживайте гантель в верхней точке пару секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.

**5. Тяга к поясу в наклоне**

Тяга гантелей к поясу включает в работу все мышцы спины — от широчайших до трапециевидной и разгибающей. Упражнение позволяет придать широчайшим мышцам образцовую V-образную форму.

* Возьмите гантели. Согните колени и наклонитесь вперед параллельно полу.
* Сделайте вдох и подтяните гантели к низу живота. Затем вернитесь в исходное положение.
* Тяните локти назад вдоль тела, прижимая их к корпусу. Держите ноги уже плеч, тогда бедра не будут мешать движениям.

**6. Шраги с гантелями**

Шраги — классическое упражнение для проработки трапециевидных мышц. Их часто выполняют со штангой, но и с гантелями они также эффективны.

* Встаньте прямо, ноги поставьте немного уже плеч. Возьмите гантели так, чтобы ладони были повернуты к корпусу.
* Поднимите плечи как можно выше. Во время подъема можно немного опустить подбородок, это усилит сокращение трапеции.
* Сделайте паузу в верхней точке, а затем плавно вернитесь в исходное положение.

## Упражнения с гантелями на грудь

Жимовые движения — базовые упражнения для груди. Качая спину, мы тянули снаряд к себе, здесь же, наоборот, будем двигать гантели от себя.

### ****7. Жим гантелей от груди****

Еще одно эффективное базовое упражнение. Основная нагрузка приходится на внутреннюю часть мышц, также участвует верх и низ груди.

* Лягте на скамью или в крайнем случае на пол, руки разведите в стороны.
* Сделайте глубокий вдох и выжмите гантели вверх. Выпрямите руки в верхней точке.
* Сделайте выдох и плавно верните руки в исходное положение.

**8. Пуловер**

Пуловер с гантелью — упражнение, которое хорошо задействует мышцы груди и спины.

* Лягте на скамью, согните ноги в коленях и максимально прогните спину. Возьмите в руки гантель и разверните локти в стороны.
* Сделайте глубокий вдох и опустите снаряд за голову. Задержитесь в нижней точке и максимально растяните мышцы.
* Вернитесь в исходное положение.

**9. Разведение гантелей лежа**

Это упражнением также называют «бабочкой». Оно хорошо развивает мышцы и прорабатывает рельеф.

* Лягте на скамью, поставьте ноги на ширине плеч и упритесь ими в пол.
* Возьмите гантели и поднимите их над грудью. Ладони разверните друг к другу, руки слегка согните в локтях.
* Разведите руки в стороны так, чтобы локти и плечи находились на одной линии.
* Сведите гантели над грудью, напрягая мышцы груди.

## Упражнения на пресс

Гантели дают мышцам пресса дополнительную нагрузку. Возьмите комфортный вес, с которым вы сможете выполнить 20–40 повторений за один подход.

### ****10. Скручивания стоя****

Скручивания стоя — отличное упражнение для новичков. Его легко выполнить без спортивной подготовки.

* Возьмите гантели, ноги поставьте на ширине плеч.
* Выпрямите руки в локтях и медленно повернитесь влево. Ноги остаются на месте.
* Вернитесь в исходное положение. Повернитесь вправо. Сделайте 20–30 повторений.

**11. Подъем ног из положения лежа**

Это эффективное упражнение для нижней части пресса. Гантель в данном случае служит стабилизатором, который помогает сохранять равновесие.

* Лягте на пол, возьмите гантель и выпрямите руки.
* Поднимите ноги и коснитесь ими гантели. Старайтесь не сгибать колени.
* Выдохните и вернитесь в исходное положение.

**12. «Русский твист»**

Эффективное упражнений для проработки косых мышц живота. В нем задействуются как внутренние, так и внешние косые мышцы.

* Сядьте на пол, возьмите в руки гантель. Оторвите пятки от пола и подтяните колени до угла 60 градусов.
* Выполняйте скручивания, касаясь гантелей пола, — с правой и левой стороны поочередно.

Упражнения с гирей. Ознакомиться с учебным материалом.

<https://www.youtube.com/watch?v=uS1zFxtUbWU>

Упражнения с набивными мячами. Ознакомиться с учебным материалом.

https://www.youtube.com/watch?v=sgYh749XJUQ

Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнить упражнение, посчитать количество раз.

**Домашнее задание:**

1. Составить комплекс из 12 упражнений для развития всех групп мышц, используя вес собственного тела.

Выполненное домашнее задание набрать в ворде (можно с картинками выполнения упражнений) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 21.02. 2022 г.