**18.02.2022г. Учебная группа 1ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 4.3 Атлетическая гимнастика.**

Практическое занятие №1

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить **у**пражнениям для развития всех групп мышц на тренажерах. Принять тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

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

**Задачи занятия:** Овладение необходимыми знаниями для развития всех групп мышц верхних конечностей с различными отягощениями.

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

**Литература основная:**

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга).

4. Новые формы физической культуры и спорта. В. К.Петров. – М.: Советский спорт, 2004г.– 40с.

5. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 c.

**Дополнительная:**

1. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. –М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.

2. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.

1. Ознакомиться с учебным материалом.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

1. [Отличие тренировок подростков от тренировок для взрослых](https://fitnessclub24.ru/info/trenirovki-dlya-podrostkov-v-trenazhernom-zale/#1)
2. [Домашние тренировки или тренировка в зале?](https://fitnessclub24.ru/info/trenirovki-dlya-podrostkov-v-trenazhernom-zale/#2)
3. [Тренировка для начинающих подростков](https://fitnessclub24.ru/info/trenirovki-dlya-podrostkov-v-trenazhernom-zale/#3)
4. [Программа для набора мышечной массы для подростка](https://fitnessclub24.ru/info/trenirovki-dlya-podrostkov-v-trenazhernom-zale/#4)
5. [Программа для похудения подростку](https://fitnessclub24.ru/info/trenirovki-dlya-podrostkov-v-trenazhernom-zale/#5)

## ОТЛИЧИЕ ТРЕНИРОВОК ПОДРОСТКОВ ОТ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Безусловно, тренировки для подростков имеют ряд отличительных особенностей от тренировок для взрослых.

1. Необходимо понимать, что гормональный взрыв, происходящий в организме подростка, напрямую влияет на становление его фигуры.
2. В это время происходит активный рост костей и мышечный корсет просто не успевает расти так же быстро, поэтому появляется сутулость, неразвитость мышц поясницы, кора, судороги мышц ног.

Нивелировать влияние гормональных факторов помогут регулярные тренировки. Тренировки помогут не только развитию мышц, но и социализации, адаптации, самоконтролю  и повышению самооценки подростка.

## ДОМАШНИЕ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ТРЕНИРОВКА В ЗАЛЕ

Подросткам до 16 лет не рекомендуется работать с дополнительными весами. Занятий со своим собственным весом (турник, брусья, отжимания, пресс) будет вполне достаточно для поддержания мышечного корсета в тонусе и недопущения дистрофии мышц.  Поэтому заниматься можно не только в зале, но и практиковать тренировки дома (если дома есть необходимое оборудование) или на спортивной площадке во дворе. Главное в занятии фитнесом - это регулярность и правильная техника упражнений.

Если у вас нет возможности заниматься с тренером в зале, вы можете самостоятельно освоить технику выполнения упражнения по видео или по картинкам. Но главное правило самостоятельных тренировок дома - это ориентация на ваши физические ощущения. Если вы чувствует боль в мышцах, покалывание в груди, онемение при выполнении упражнения - остановитесь и обратитесь за консультацией к специалисту. Небольшой дискомфорт - это нормально, боль – это противопоказание  к тренировкам.

Если в развитии вашего организма есть особенности (болезни сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата и др.) заниматься необходимо только под присмотром тренера. Квалифицированный тренер разработает специализированную программу тренировок ориентированную именно на ваши способности и потребности.

Присутствие тренера позволит вам выработать правильную технику, он не только подскажет, но и поможет вам физически корректно расположить тело в пространстве, правильно распределить нагрузку, подскажет, какие мертвые точки вы не задействуете, и как именно работать с определенным пучком мышц. Именно поэтому качество тренировок с персональным тренером в разы выше.

## ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ

Несколько правил эффективной тренировки

1. Любые тренировки необходимо начинать с разминки.
2. Начинающим подросткам необходимо, прежде всего, освоить технику выполнения упражнений и только потом можно задумываться об увеличении темпа или нагрузки.
3. Подросткам 12-15 лет нельзя выполнять упражнения, при которых деформируется позвоночный столб (жим, приседы со штангой и т.п.). Высок риск получения травмы.
4. Важно чувствовать мышцы в процессе упражнения, только так вы сможете понять, насколько интенсивно вы прорабатываете группу мышц.
5. Необходимо освоить технику дыхания. Ни в коем случае не задерживайте дыхание, старайтесь дышать плавно, расслабляться на вдохе и делать упражнение на выдохе.
6. Важно соблюдать перерывы между подходами, а так же сочетать дни тренировок с днями отдыха. Помните, что мышцам необходимо время на восстановление.
7. Дополнять комплекс упражнений отягощениями, нужно начиная с самого минимального веса.
8. После тренировки необходимо выполнить заминку и растяжку.
9. Силовая тренировка не должна длиться более часа.
10. Подросткам советуют посещать бассейн - это развивает мышцы и снимает нагрузку с позвоночника. Кстати в нашем клубе на Ветеранов расположен самый большой бассейн в Санкт-Петербурге!

## ПРОГРАММА ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ДЛЯ ПОДРОСТКА

!Программы, представленные ниже, являются ознакомительными. Упражнения предназначены для выполнения подростками, которые не имеют противопоказаний. Перед выполнением упражнений проконсультируйтесь со специалистом.

Лучше всего посвящать тренировкам три дня в неделю.  Это позволит мышцам восстановиться и правильно разделить нагрузку между группами в течение недели.

1. День первый – Грудь + руки

Примеры основных упражнений:

* Отжимания
* Отжимания на брусьях
* Подтягивания обратным узким хватом
* Пресс (классические скручивания)

1. День второй - Спина + плечи

Примеры основных упражнений:

* Подтягивания
* Лодочка
* Шраги
* Пресс (поднятие ног лежа)

1. День третий – Ноги

Примеры основных упражнений:

* Приседания
* Выпады
* Пресс (подъем ног в висе)

Организм имеет свойство привыкать к нагрузкам, поэтому уже через месяц советуют менять программу тренировок.

Отличными базовыми упражнениями являются планка и берпи. Они задействуют множество групп мышц. Берпи работает как динамическое упражнение, а планка – лучшее из статических.

2. Выполнить тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Максимальное количество раз. Прислать мне сколько у Вас получилось отжиманий (количество раз).

**Домашнее задание:**

1. Составить комплекс из 12 упражнений для формирования мышечной массы и рельефа на все группы мышц.

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 20.02. 2022 г.