

имени П.М.Вострухина

.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**по теме: Атлетическая гимнастика (юноши)**

**дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура**

**Специальности**

**21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности**

**21.02.05Земельно-имущественные отношения**

**09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

**2015**

**Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании ЦМК БЖ и физическая культура**

протокол №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шпильков А. А.

«» 201\_\_\_ г.

**Разработчики:**

Химин Алексей Игоревич, преподаватель физического воспитания

ГБПОУ КС №54

**Содержание**

1. Введение 4
2. Занятие по атлетической гимнастике 5
3. Выполнение упражнений со свободными весами 6
4. Задание для самостоятельной работы 7
5. Правила безопасности 8
6. Литература 9

**1.Введение**

Методические указания к проведению практических занятий для обучающихся Колледжа составлены в соответствии с ФГОС по специальностям:21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) и направлены на формирование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, дает знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о здоровом образе жизни.

Практическая часть дисциплины предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Данные методические указанияпо выполнению практических занятий студентов по физической культуре рассматривают целевые направления, средства, формы и виды работы на занятиях по теме «Атлетическая гимнастика (юноши)». Даны задания для студентов, освобожденных от занятий физической культурой. У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.Приобщение студентов к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

1. **Занятие атлетической гимнастикой**

**Тема 2.3Атлетическая гимнастика**

**Цель занятий** – совершенствование двигательных действий, силы, ловкости, координации, гибкости, силовой выносливости и скоростно-силовых физических качеств человека.

**Задачи:**

1. Образовательная:

**- з**акрепление и совершенствование техники двигательных действий;

**-** сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме.

1. Воспитательная

-воспитание силы, ловкости, координации, гибкости, силовой выносливостии скоростно-силовых качеств

1. Развивающая

- развивать волевые качества,

- профессионально решать поставленные задачи;

Методические указания - в процессе занятий необходимо соблюдать правила выполнения того или иного вида атлетического упражнения; соблюдать технику безопасности при его выполнении; регулировать количество повторений каждого упражнения. Инвентарь- мячи набивные, гантели, бодибары, гири, грифы олимпийские, маты гимнастические..

В результате выполнения этой работы студент совершенствует двигательные и скоростно-силовые физические качества за счет выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

**3. Выполнение упражнений со свободными весами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения для воспитание силы, ловкости, координации, гибкости, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. **Воспитание силы**   30 отжиманий 20 приседаний со штангой на груди, 52/35 кг 20 повторений швунг жимовой, 52/35 кг 30 пресс | 4 раунда | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью |
| 1. **Воспитание силовой выносливости, ловкости**   75 приседаний 50 отжиманий 20 отжиманий на кольцах 50 приседаний 35 подтягиваний 15 отжыманий на кольцах 25 присед 20 подтягиваний 10 отжиманий на кольцах | 1 раунд | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью |
| 1. **Воспитание силовой выносливости и скоростно- силовых качеств.**   100 пресс - 40 поднятие ног, 60 скручивания 50 отжиманий от скамьи за спиной 50 отжиманий стандартных 50 шрагов со штангой 30 кг. | 10 раунд | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью |
| 1. **Воспитание силовой выносливости, гибкости, ловкости.**   от 2 до 20 раз (2-4-6-8 и так до 20) Махи гирей (32/24/16/8) Бурпи | 10 раундов | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью  Упражнение «Бурпи»- это последовательное выполнение следующих действий:   * Прыжок на двух ногах руки вверх * Присед упор присев * Упор лежа прыжком * Лечь полностью * Упор лежа * Упор присев * Прыжок на двух ногах руки вверх |
| 1. **Воспитание силы, координации, ловкости.**   5 подтягиваний 10 отжиманий 15 брусьев 20 пресса  25 приседаний | Максимальное количество раундов за 20 минут | Задача: Максимальное количество раундов  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью |
| 1. **Воспитание скоростно- силовых качеств, ловкости, координации.**   15-12-9 1-Махи гири 24 кг 2-Запрыгивания на тумбу 60см 3-Бёрпи | 3 раунда | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью  Упражнение «Бурпи»- это последовательное выполнение следующих действий:   * Прыжок на двух ногах руки вверх * Присед упор присев * Упор лежа прыжком * Лечь полностью * Упор лежа * Упор присев * Прыжок на двух ногах руки вверх |
| 1. **Воспитание силы и силовой выносливости.**   Количество раз:  1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20  Жим лежа узким хватом 50кг Становая тяга 50кг Бицепс гантели по 8кг одновременно Махи гантелями в стороны6кг Тяга гири к подбородку 32кг | 20 раундов | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью  Вес снарядов подбирается индивидуально для каждого студента, в зависимости от его физической подготовленности и телосложения. |
| 1. **Воспитание силы и силовой выносливости.**   21-15-9 Приседания со штангой над головой 43кг. Подтягивания | 3 раунда | Задача:  Выполнять с максимальной интенсивностью.  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью  Вес снарядов подбирается индивидуально для каждого студента, в зависимости от его физической подготовленности и телосложения. |
| **9**. **Воспитание скоростно- силовых качеств, ловкости, координации.**  70-бурпи; 60-пресс; 50-приседаний; 40-отжиманий от пола; 30-выпрыгиваний с хлопком; 20-отжиманий в стойке на руках. | 1 раунд | Задача:  Закончить задание за минимальное время  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью  Упражнение «Бурпи»- это последовательное выполнение следующих действий:   * Прыжок на двух ногах руки вверх * Присед упор присев * Упор лежа прыжком * Лечь полностью * Упор лежа * Упор присев * Прыжок на двух ногах руки вверх |
| 1. **Воспитание силовой выносливости, координации.**   Приседания или выпрыгивания 15 раз Отжимания 10 раз Подтягивания 5 раз Махи гирей 10 раз (24/16) Лежа подъем ног 25 раз | Максимальное количество раундов за 20 минут | Задача: Максимальное количество раундов  1 раунд- выполнение каждого упражнения полностью |

1. **Задание для самостоятельной работы**

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Примерный комплекс (Тренировка силы и силовой выносливости в домашних условиях).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Выпрыгивания из приседа. | 30 раз | Способствует развитию реакции и скорости, силы, силовой выносливости |
| 2. «Разножка» на месте с ускорением в конце. | 1 минута  Ускорение последние 10сек | Способствует развитию реакции и скорости |
| 3. Отжимания от пола. | Начать с 15 раз в день | Способствует развитию силы, силовой выносливости |
| 4. Прыжки на двух ногах. | 1 минута | Способствует развитию реакции и скорости, силы, силовой выносливости |
| 5. Отжимания от скамьи сзади. | Начать с 15 раз в день | Способствует развитию силы, силовой выносливости |
| 6. Прыжки колени к груди. | 30 раз | Способствует развитию реакции и скорости, силы, силовой выносливости |
| 7. Присед классический без веса. | 30 раз | Способствует развитию силы, силовой выносливости |
| 8.Бурпи. | 30 раз | Способствует развитию силы, силовой выносливости |
| 9. Поднимание туловища из положения лежа, | 30 раз | Укрепляет мышцы пресса и корпуса |
| 10. «Планка» | 30 раз | Укрепляет мышцы спины и корпуса |

**Правила безопасности. Предупреждение травматизма**

 На занятиях атлетической гимнастикой необходимо соблюдать несложные, но обязательные правила. Упражнения с отягощениями сопряжены с определенной опасностью травматизма. Необходимо:

1. Подготовка места для тренировок.

В зале место выбирается так, чтобы во время выполнения упражнения между движущейся частью тела и стенами, выступами, окружающими предметами сохранялась определенная зона – не менее 30-40см. Пол должен быть ровный, но не скользкий. Сейчас применяют покрытия  ковровые, но они не гигиеничны. Пол должен быть чистый и сухой. Во время выполнения движения никто не должен проходить рядом с вами.

     2. Проверка инвентаря и оборудования. Перед началом занятий необходимо убедиться в исправности инвентаря. Не должны скользить «блины» в гантелях и штангах, необходимо, чтобы они были плотно завинчены. Скамейки, стулья должны занимать устойчивое положение.

      3. Требование обязывает контролировать состояние одежды и обуви. Одежда не должна стеснять движения, чтобы не  зацепить движущимся снарядом (трусы, купальник, легкие тапочки). Перед тренировкой необходимо снять предметы, которые могут быть испорчены или явиться причиной травм (часы, кольца, цепочки), длинные волосы завязать.

1. **Литература**

1. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

4. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. -Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

5. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.