**БУ-22 25.03.2024 Физкультура**

**Тема: Атлетическая гимнастика**

**Цель:** ознакомление с атлетической гимнастикой.

**Задачи:** Совершенствовать функциональные качества организма, развивать физические качества.

**Круговая тренировка –**комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.

**Общая физическая подготовка –** физические упражнения, выполняемые для всестороннего развития мышц.

**Строевые упражнения –** упражнения, выполняемые в строю: в шеренге, колонне, в кругу.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Атлетическая гимнастика - это разновидность силовой гимнастики, в которой упражнения выполняются с собственным весом и (или) со снарядами: гири, гантели, штанги. Цель данного вида спорта - общее оздоровление, развитие и наращивание силовых навыков, выносливости. Атлетическая гимнастика не требует специальной физической подготовки и подходит для людей разных возрастных групп. Гимнасту важно соблюдать технику безопасности, режим питания для достижения индивидуальных спортивных целей.

Оздоровительная (кондиционная) тренировка – система специально организованных форм мышечной деятельности, предусматривающая повышение физического состояния до должного, т.е. высокого уровня (до должной кондиции).

Кондиционная тренировка отличается от спортивной. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок для достижения максимально доступных результатов в избранном виде спорта, то кондиционная – в целях повышения физического состояния до должного уровня. Поэтому характер и интенсивность используемых физических нагрузок в этих видах тренировки различны.

В спортивной тренировке применяются в большом объеме предельные нагрузки, в кондиционной – не превышающие функциональных возможностей организма, но достаточно интенсивные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Как и в спортивной, в кондиционной тренировке эффективность физических упражнений определяется кратностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха. Выбор вида (направленности) физических упражнений в кондиционной тренировке осуществляется с учетом конкретного уровня физического состояния.

Общая физическая тренировка, сокращенно ОФП, – это физические упражнения, которые выполняются для всестороннего развития мышц.

Также, на общей физической тренировке применяются общеразвивающие упражнения на месте, с предметами и без. Чтобы представить, какие бывают упражнения без предметов – вспомните, как выполняется разминка на месте. В нее входят:

* Наклоны, повороты и вращения головы;
* Вращения руками, плечами, кистями;
* Махи руками;
* Наклоны тела вперед, назад и в стороны;
* Вращения бедрами;
* Махи ногами вперед, назад и в стороны;
* Вращения коленями;
* Вращения стопами.

Одной из методик развития физических показателей в ОФП является круговая тренировка. Это комплекс, состоящий из нескольких, как правило, несложных упражнений, которые выполняются по порядку несколько раз, по кругу. Упражнения в круговой тренировке могут быть абсолютно разными, однако, они подбираются так, чтобы уделить внимание проработке основных групп мышц. При выполнении правильной круговой тренировки нагрузка должна распределяться так, чтобы мышцы, сильно задействованные на первом круге, не несли повторную нагрузку на втором круге.

Регулировать интенсивность круговой тренировки нужно с помощью изменения интервалов упражнений: можно выполнять упражнения один за другим, не давая себе отдохнуть, можно, наоборот, включать отдых между упражнениями. Также, следует варьировать время выполнения упражнений для изменения нагрузки.

Рассмотрим упражнения для круговой тренировки с гирями, гантелями и скакалкой.

Круговая тренировка с гирями или гантелями заключается в повторе нескольких упражнений в быстром темпе. Каждое упражнение необходимо выполнять по одной минуте с максимальным числом повторений, делая перерыв между подходами по 30 секунд. Желательно использовать секундомер для точного определения времени. Выполнить нужно блок из 3 подходов.

* Приседания с гирей или гантелями до упора. Возьмите гантель или гирю в руки, держите ее на уровне бедер, спину держите прямо. Выполните приседание до достижения прямого угла ногами, вернитесь в исходное положение.
* Отжимания на гирях или гантелях. Положите гири или гантели на пол. Займите обычное положение для отжиманий, но руки положите на снаряды. Выполняйте отжимания.
* Упражнение – свинг. Удерживайте гирю двумя руками перед ногами на уровне бедер. Присядьте, сделайте замах назад, затем усилием ног и таза вытолкните гирю вперед и одновременно распрямитесь.

Можно также привести пример круговой тренировки со скакалкой. Каждое упражнения выполняется по 40 секунд, между упражнениями 10 секунд отдыха. Выполнить нужно блок из 3 подходов. В нее входят следующие упражнения:

* Прыжки со скакалкой;
* Отжимания;
* Тяга гантели одной рукой.

Последнее упражнение на каждом подходе можно изменять, например, на:

* Отжимания от скамьи;
* Планку;
* Подъем гантелей или гирь руками вверх.

Необходимо понимать, что для каждого человека необходимо подбирать круговую тренировку индивидуально. Кто-то переносит нагрузку лучше, а кому-то необходимо ее снизить. Показателем нагрузки является пульс, за ним необходимо тщательно следить. Следите за самочувствием во время тренировок и не перенапрягайтесь.

***ЗАДАНИЙЕТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

[https://yandex.ru/video/preview/15327322243270671574](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fvideo%2Fpreview%2F15327322243270671574&post=-187191143_7095&cc_key=)

