

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Заларинский агропромышленный техникум»

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКЕ**

Залари, 2020

Целью методических указаний по проведению практических занятий является – вооружение обучающихся или преподавателя минимально необходимыми знаниями по построению занятий атлетической гимнастикой, входящих в раздел «Атлетическая гимнастика» дисциплины «Физическая культура».

Методические указания по проведению практических занятий окажет практическую и методическую помощь в работе преподавателей и инструкторов по физической культуре, обучающихся занимающихся атлетической гимнастикой самостоятельно.

Организация разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Заларинский агропромышленный техникум»

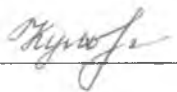
Разработчик: Соловьева Р.В., преподаватель ГАПОУ ИО «ЗАПТ»

Рецензент:

Зам. директора по УР ГАПОУ ИО «ЗАПТ», методист

О.В. Сутырина

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
общеобразовательных дисциплин.
От «02» сентября 2020г. Протокол №1
Председатель МК

 Т.Н. Куль

СОДЕРЖАНИЕ

1. Характеристика раздела «Атлетическая гимнастика» дисциплины «Физическая культура»	4 стр.
1.1. Организация занятий	5 стр.
1.2. Термины, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой	9 стр.
2. Основные принципы и способы построения занятий по атлетической гимнастике	10 стр.
2.1. Методические приемы, повышающие плотность и интенсивность занятий	11 стр.
2.2. Контроль и оценка успеваемости	14 стр.
2.3. Требования к занимающимся атлетической гимнастикой	14 стр.
3. Заключение	16 стр.
Используемая литература	17 стр.

1. Характеристика раздела «Атлетическая гимнастика»

Всестороннее развитие личности, овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой, являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Данная программа основана на обобщении многолетнего опыта проведения занятий по атлетической гимнастике. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она позволяет использовать атлетическую гимнастику, как отличное средство физического воспитания на занятиях физической культуры, а также в тренировочном процессе.

Программа позволяет последовательно решать основные задачи физического воспитания:

- Укрепляет здоровье и повышает работоспособность обучающихся;
- Формирует правильную осанку и хорошо развитую мускулатуру;
- Воспитывает сознательное отношение к своему здоровью и, как следствие этого, к занятиям физической культуры;
- Помогает приобрести важные знания в области гигиены и диетологии, методики спортивной тренировки;
- Повышает уровень физической подготовки обучающихся и помогает им в подготовке к сдаче учебных нормативов;
- Позволяет занимающимся атлетической гимнастикой в полной мере раскрыть их генетические возможности.

Развитие двигательных качеств является одной из основных задач по физическому воспитанию. Большинство учебных нормативов связано с развитием силовой выносливости (подтягивание на перекладине сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях, лазанье по канату, поднимание туловища из исх. положения лежа на спине и т.д.) или скоростно-силовых качеств (бег 30, 60, 100 метров, метание мяча, прыжки в высоту или длину). Процесс развития силы протекает медленно. За неделю или месяц задачу по повышению уровня развития силовых качеств не решить, требуется время. Решается эта задача поэтапно, на протяжении нескольких лет. Одним из средств физического воспитания, позволяющим в полной мере выполнить поставленные цели, является атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика или тренировки с отягощениями (упражнения на тренажерах со штангой или гантелями) является прекрасным средством физического развития молодежи. Атлетическая гимнастика является неотъемлемой частью силовой подготовки во многих видах спорта. Программа представляет собой методическое пособие по проведению занятий по атлетической гимнастике на

уроках физической культуры и тренировок во внеурочное время обучающихся физкультурно-оздоровительных групп.

1.1. Организация занятий

Важнейшими требованиями при организации и проведению занятий по атлетической гимнастике являются следующее:

- Соблюдение правил техники безопасности и поведения в тренажерном зале
- Профилактика травматизма;
- Постоянный контроль над самочувствием занимающихся атлетической гимнастикой;
- Заранее продуманный порядок прохождения всех запланированных тренажеров и снарядов (план урока, тренировки)

На первом занятии с обучающимися проводится инструктаж по правилам поведения и технике безопасности при занятиях в тренажерном зале. Основным элементом техники безопасности является страховка. Многие упражнения требуют страховки и помощи партнера при их выполнении, а такие упражнения, как жим штанги, лежа и приседания со штангой на плечах, вообще недопустимы без страховки партнера (этим объясняется деление учащихся на группы по 2-3 человека). Студентам, занимающимся атлетической гимнастикой в физкультурно - оздоровительных группах, следует объяснить, что во время занятий запрещается бегать по тренажерному залу, толкать друг друга, так как это может вызвать падения и травмы от ударов о тренажеры.

Профилактика травматизма достигается несколькими путями. Первый и основной - разминка - важнейший компонент тренировки. Сначала выполняется первая часть разминки - общая, состоящая из 10-15 упражнений общеразвивающего характера. Заканчивается общая часть разминки стретчингом (упражнения на "растяжку" мышц и связок). Особое внимание при выполнении стретчинга следует уделить тем группам мышц, которые планируется нагружать на предстоящем занятии. Сначала выполняется «активный» стретчинг (самостоятельно), затем следует переходить к «пассивному» (при помощи партнера). Наиболее интенсивным вариантом является стретчинг с задержкой на несколько секунд в точке максимальной растяжки (на фоне легкого болевого ощущения).

Вторая часть разминки - специальная. Она выполняется в начале каждого упражнения тренировочной программы и представляет собой один - два подхода с легким весом (50% от максимального веса).

Следующее на что следует обратить внимание при профилактике травматизма - это правильная техника выполнения упражнений. Этому аспекту

нужно обратить особое внимание на начальном этапе занятий. Здесь особенно нужно отметить негативную фазу упражнения (опускание веса). Она должна быть в два раза длиннее по времени, чем позитивная фаза (поднимание веса).

Правильный подбор веса также имеет большое значение при профилактике травматизма. Из-за чрезмерного веса могут произойти травмы мышц и связочно-суставного аппарата.

Утомление или переутомление, наступившее во время занятий, может служить причиной травматизма. При появлении у занимающихся таких признаков, как слабость, тошнота, бледность, нарушение координации движения, следует немедленно прекратить выполнение упражнений. Преподаватель физической культуры или тренер по атлетической гимнастике должны научить занимающихся, как по объективным и субъективным факторам определить свое физическое состояние.

Занятия физической культуры по атлетической гимнастике должны быть организованы в оборудованном под тренажерный зал помещении. Для удобства проведения занятий всё оборудование в тренажерном зале должно располагаться по группам или секторам (сектор для работы с гантелями, комплекс тренажеров для мышц ног и т. д.). Наличие в тренажерном зале зеркал значительно повышает эффективность при работе над техникой выполнения упражнений. Все занятия, как правило, проводятся под музыку, что положительно влияет на психоэмоциональный тонус занимающихся атлетической гимнастикой.

При организации занятий применяется групповой метод. Занимающиеся атлетической гимнастикой делятся на группы по три (начальный этап подготовки) или два человека ("продвинутый" уровень). Связано это с тем, что в первом случае тренировка проходит по принципу "один работает - двое отдыхают", а во втором случае - "один работает - один отдыхает". Следовательно, во втором варианте интервал отдыха значительно меньше, что предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Этот вариант может быть рекомендован только после определенного подготовительного периода (3-4 недели).

Для более четкой организации занятий каждой группе выдается карточка, на которой указан порядок прохождения тренажеров (от "станции"- к "станции"). Например, одна группа начинает занятие с тренировки мышц груди, вторая - мышц спины, третья - мышц ног, четвертая - мышц рук и т.д. Выполнив указанное в плане-карточке число подходов и повторений, группа переходит к следующему тренажеру - "станции". Нужно заранее продумать порядок прохождения всех запланированных "станций" для каждой группы, чтобы избежать попадания нескольких групп на один тренажер.

В начале занятия, после разминки, прорабатываются крупные группы мышц (ноги, спина, грудь). Затем прорабатываются малые группы мышц (бицепсы, трицепсы, предплечья, мышцы голени и шеи). Мышцы брюшного «пресса», как правило, прорабатываются на каждом тренировочном занятии. В зависимости от поставленных задач их можно прорабатывать как в начале, так и в конце занятия. В ходе тренировочного занятия мышечные волокна получают микроразрывы. Этим и объясняется боль в мышцах на второй и третий день после тренировочного занятия («запаздывающая» боль). Болезненные ощущения чаще всего возникают не в результате многократного поднимания веса, а в результате его медленного опускания (так называемые «негативные» повторения). Именно в процессе восстановления этих повреждений и происходит рост мышечной ткани. Существенный рост возможен только в течение продолжительного отрезка времени. Восстановление обеспечивается в условиях адекватного питания, достаточного сна и активного отдыха. Если в процессе тренировочного занятия возникла «запаздывающая» боль, то не нужно прорабатывать «больную» группу мышц до ее полного восстановления или работать над ней только с минимальной нагрузкой.

При занятиях атлетической гимнастикой применяются три основных метода спортивной тренировки:

1. *Повторный метод.* Основной метод для избирательной проработки конкретной мышечной группы. Выполняется несколько подходов одного упражнения (от 3 до 5) с интервалом отдыха одна - две минуты между подходами. Используя повторный метод тренировки, следует наращивать тренировочные веса по принципу «пирамиды». Например, для тренировки грудных мышц и плечевого пояса нужно выполнить жим штанги лёжа в трёх подходах с интервалом отдыха в одну - две минуты между ними.

№ подхода	Интенсивность	Дозировка
1 подход	50% от максимального результата	12-15 повторений
2 подход	65% от максимального результата	10-12 повторений
3 подход	80% от максимального результата	6-8 повторений

Каждый подход выполняется до «упора» (до полного мышечного «отказа»). После выполнения одного упражнения переходят к следующему. Для более глубокой и детальной проработки используют от трёх до пяти упражнений на одну мышечную группу. Исходя из вышесказанного, комплекс упражнений для грудных мышц и плечевого пояса будет выглядеть следующим образом:

Упражнение	Дозировка
1. Жим штанги, лёжа	12, 10, 8 повторов

2.Разводы гантелей лёжа	15,12, 10 повторов
3.Сведения рук на параллельных блоках	15,12, 10 повторов

Для того чтобы усилить воздействие на тренируемую мышечную группу, используют принцип *суперсета* (объединение двух упражнений в одно, выполняемых одно за другим без отдыха). Например, жим штанги лежа и сразу же без отдыха разводы гантелями лежа. После этого 2 минуты отдыха и затем очередной подход суперсета.

2. *Круговой метод*. Метод круговой тренировки используется для развития общей и силовой выносливости, для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также для развития мышечного рельефа. При круговом методе выполняется по одному подходу каждого упражнения для различных мышечных групп. Все упражнения выполняются одно за другим без отдыха. Здесь используется принцип «сверху - вниз» (плечевой пояс, грудь, спина, ноги) или наоборот «снизу - вверх». Порядок проработки определяется поставленными задачами.

3. *Повторно-круговой метод*. Этот метод представляет собой сочетание двух предыдущих, а именно: круговая тренировка (10-15 упражнений выполняемых одно за другим без отдыха), затем следует отдых 3-5 минут. После чего выполняется еще один «круг». В зависимости от поставленных задач и степени тренированности обучающихся выполняется от 1 до 3 «кругов» в течение учебного занятия.

1.2. Термины, применяемые при занятиях атлетической гимнастикой

Физическая нагрузка при занятиях атлетической гимнастикой регулируется двумя показателями: объемом и интенсивностью. Под объемом физической нагрузки понимается суммарное количество выполненной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения всех упражнений. *Интенсивность* - количество проделанной работы за определенный отрезок времени. Кроме того, интенсивность измеряется количеством поднятого веса в одном подходе. Исходя из этого, нагрузку на занятии по интенсивности условно делят на 5 зон (по отношению к максимальному результату). *Максимальная* - 95-100% от максимального результата. Выполняется 1-3 повторения в подходе. Предназначена для развития собственно - силовых и скоростно-силовых качеств («взрывной» силы) *Субмаксимальная* - 80-90% от максимального результата. Выполняется от 4 до 8 раз в подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силы. *Большая* - 60-70% от максимального результата. Выполняется от 9 до 15 раз в

подходе. Предназначается для развития мышечной массы и силовых выносливости.

Средняя - 50% от максимального результата. Выполняется от 12 до 20 раз подходе. Предназначается для развития силовой выносливости, мышечного рельефа, укрепления связочно-суставного аппарата и для разминки перед выполнением основных подходов.

Малая - ниже 50% от максимального результата. Выполняется более 20 раз подходе. Предназначается для разминки перед основными подходами развития мышечного рельефа и восстановления после травм.

Повторения – возвратно - поступательные движения, которые составляют подход упражнения. Повторение состоит из позитивной фазы (поднимание веса) и негативной фазы (опускание веса). Идеальным ритмом считается выполнение движения на подъем веса за 2 секунды, а на опускание - за 4 секунды.

Подходы (сеты) - комплексы последовательно выполняемых повторений.

Суперсеты объединение двух упражнений в одно целое с целью повышения интенсивности. Выполняется на мышцы антагонисты (противоположные по значению). Например, за подходом упражнения для мышц груди, без отдыха выполняется подход упражнения на мышцы спины (жим штанги, лежа широким хватом подтягивание к груди).

«Шраги» - подъёмы плеч с гантелями или со штангой в опущенных руках. Предназначаются для развития трапециевидных мышц.

«Гиперэкстензия» - разгибание туловища, лежа лицом вниз на скамье. Предназначено для развития мышц нижней части спины и двуглавой мышцы бедра.

Стретчинг («растягивание») - система специальных упражнений для растягивания мышц, связок и повышения подвижности в суставах. Применяется как разминочное и восстановительное средство.

Гакк-приседания - приседания со штангой, держа её сзади в прямых руках или в специальном тренажёре. Предназначены для развития передней поверхности бедра.

Т-гриф - специальное устройство для выполнения тяг в наклоне. Предназначено для развития мышц верха спины.

2. Основные принципы и способы построения занятий по атлетической гимнастике

Вариант "1", в приведенных ниже комплексах, означает проведение занятия на первой неделе, вариант "2" - на второй.

Вариант 1	Вариант 2
Грудные мышцы	
1. Жим штанги лёжа широким хватом: 12, 10, 8 повторов.	1. Жим штанги лёжа под углом: 12, 10, 8 повторов
2. Разводы гантелей лёжа: 15, 12, 10 пов.	2. Сведения рук на блочной машине: 15, 12, 10 пов.
Мышцы спины (широчайшие)	
1. Подтягивания к груди средним хватом: 3 подхода до предела	1. Тяга на верхнем блоке к груди средним хватом: 12, 10, 8 пов.
2. Тяга за голову широким хватом: 12, 10, 8 пов.	2. Тяга гантелей к животу стоя в наклоне: 12, 10, 8 пов.
Плечи (дельтовидные мышцы)	
1. Жим из-за головы широким хватом: 12, 10, 8 пов.	1. Жим гантелей сидя (стоя): 12, 10, 8 пов.
2. Подъём гантелей в стороны: 15, 12, 10 пов.	2. Тяга штанги к подбородку узким хватом: 12, 10, 8 пов.
Мышцы ног	
1. Жим ногами лёжа: 20, 15, 10 пов.	1. Приседания со штангой на плечах: 15, 12, 10 пов.
2. Разгибания ног сидя: 15, 12, 10 пов.	2. Сгибания ног лёжа: 15, 12, 10 пов.
3. Голень в станке сидя: 20, 15, 10 пов.	3. Голень в станке стоя: 10, 15, 10 пов.
Мышцы живота	
1. «Скручивания» на верхнем блоке: 3х20 пов.	1. Подъёмы туловища на наклонной скамье: 3х20 пов.
2. Подъёмы согнутых ног в висе: 3х20 пов.	2. Скручивания на верхнем блоке стоя на коленях: 3х20 пов.
Мышцы рук (бицепсы и трицепсы)	
1. Сгибания рук со штангой: 12, 10, 8 пов.	1. Сгибания рук со штангой хватом сверху: 12, 10, 8 пов.
2. Сгибания рук в тренажере Скотта: 12, 10, 8 пов.	2. Сгибания рук с гантелями стоя (сидя): 15, 12, 10 пов.
3. Жим на верхнем блоке: 15, 12, 10 пов.	3. Жим штанги, лёжа узким хватом: 12, 10, 8 пов.
Разгибания руки с гантелью из-за головы: 15, 12, 10 пов.	Жим на верхнем блоке обратным хватом: 15, 12, 10 пов.
Мышцы предплечий	
1. рук в лучезапястных суставах хватом сверху: 15, 12, 10 пов.	1. Сгибания рук в лучезапястных суставах хватом снизу: 15, 12, 10 пов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с использованием различных предметов (скакалка, гимнастические палки, амортизаторы), с партнером, гантелями, гириями. Упражнения со штангой (жимы, приседания, наклоны, тяги), гантелями, на тренажерах, перекладине, брусках.

2.1. Методические приемы, повышающие плотность и интенсивность занятий

1. *Принцип суперсета.* Более всего подходит среднеподготовленным обучающимся. Представляет собой сочетание двух упражнений, выполняемых

одно за другим без отдыха. Если за мышцей (бицепсом плеча) "проработать" мышцу - антагонист (трицепс плеча), то восстановление бицепса идет намного быстрее.

2. *Принцип комбинированной тренировки.* Мышцы человека устроены так, что могут выполнять два противоположных в физиологическом смысле движения. Либо с большим весом и малым числом повторений, либо с малым весом и большим числом повторений. Заставить мышцу работать разносторонне - вот цель этого принципа.

3. *Принцип Сплита* (раздельные тренировки). Невозможно «прорабатывать» все мышечные группы на одном занятии с одинаковой интенсивностью. Поэтому все мышцы тела условно делят пополам и тренируют их раздельно: на первом занятии - мышцы верха тела, на втором - мышцы нижней части тела.

4. *Принцип изометрического сокращения.* Один из наиболее сложных технических приёмов. Применяется для укрепления связок, развития силы мышц. Выполняется в последнем подходе и заключается в удержании веса (3-5 сек.) в точке максимального напряжения. Например, подъём в стороны прямых рук с гантелями и удержание их 3 -5 секунд.

5. *Принцип Пирамиды.* Количество волокон, сокращающихся в мышце, прямо пропорционально поднимаемому весу. Больше вес - сильнее сокращается мышца. Принцип пирамиды предусматривает ограниченное число повторений (5-6 раз) с субмаксимальным весом, затем нужно уменьшить вес (на 10 %) и выполнить еще 2-3 повторения, затем снова уменьшить вес (на 15-20%) и выполнить последние 2-3 повторения. Снижая вес, мы делаем его адекватным потенциалу уставшей мышцы. Каждый новый вес мышца воспринимает как максимальный для своего состояния. Вот в этом и состоит «фокус» данного принципа. Ниже приводится примерный комплекс упражнений, основанный на одном из наиболее популярных методических приёмов - принципе суперсетов. Выполняется подход одного упражнения, затем без отдыха - подход другого упражнения. В таблице эти два упражнения указаны под одним номером. Поскольку этот метод обладает сильно выраженным тренировочным эффектом, его следует применять редко (один раз в две недели) и обязательно со страховкой и помощью партнера.

Вариант 1	Вариант 2
Грудь-Спина	
1. Жим штанги, лежа широким хватом	1. Тяга за голову широким хватом
2. Жим штанги, лёжа под углом.	2. Подтягивания к груди
3. Разводы гантелей лёжа. Тяга к груди средним хватом	3. Тяга к груди средним хватом
4. Жим гантелей под углом лёжа.	4. Тяга гантели в наклоне к животу

5.Отжимания от брусьев.	5.Тяга штанги в наклоне к животу
6.Отжимания от пола	6.Тяга на нижнем блоке к животу
Бицепс-Трицепс	
1.Сгибания рук со штангой стоя	1.Жим штанги. лёжа узким хватом
2.Сгибания рук со штангой обратным хватом.	2.Жим гантели из-за головы
3.Сгибания рук с гантелями попеременно	3.Жим на верхнем блоке книзу
4.Сгибания рук в станке Скотта	4.Жим на верхнем блоке книзу обратным хватом
Плечи	
1.Жим штанги из - за головы	1.Подъёмы гантелей в стороны
2.Жим штанги с груди, стоя (сидя)	2.Тяга штанги к подбородку
3.Тяга штанги к подбородку	3.Подъёмы гантелей в стороны в наклоне
4.Жим гантелей сидя (стоя)	4.Подъёмы гантелей в стороны
Квадрицепс Бицепс бедра	
1.Приседания со штангой	1.Бицепс бедра в станке лёжа
2.Жим ногами лёжа	2.Бицепс бедра в станке лёжа.
3.Жим ногами	3.Тяга штанги с прямыми ногами
4.Приседания со штангой на груди.	4.Гиперэкстензия
5.Гакк-приседания	5.Наклоны со штангой на плечах
Мышцы голени	
1.Голень в станке стоя	1.Голень в станке сидя
2.Подъёмы на носки с партнёром на плечах	2.Голень в станке сидя
Мышцы живота	
1.«Скручивания» туловища в станке	1.Подъём согнутых ног в станке
2.«Скручивания» туловища в станке	2.Наклоны в стороны с гантелью
3.«Скручивания» туловища, лёжа на спине	3.Подъём согнутых ног в висе
4.Подъём согнутых ног в станке.	4.Частичные подъёмы туловища, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с гантелями, гириями. Упражнения со штангой (жимы, приседания, наклоны, тяги), с гантелями, на тренажерах, перекладине, брусьях.

На этом этапе обучения происходит совершенствование ранее приобретённых знаний, умений и навыков. Для дальнейшего прогресса в физическом развитии применяются следующие методические приёмы:

1. *Принцип Трисета.* Принцип предполагает использование трёх разных упражнений на одну мышцу или мышечную группу. Он необходим там, где мышца имеет несколько пучков (грудная или дельтовидные мышцы). Три упражнения, выполняемые подряд, развивают аэробные качества мышцы и увеличивают в ней капиллярную сеть.

2. *Принцип Предварительного Утомления.* Он включает применение двух упражнений. Одно развивает в мышце утомление, а другое - заостряет тренировочный эффект. Первым всегда выполняется изолирующее (односуставное) упражнение, вторым - базовое (многосуставное) упражнение. Принцип предварительного утомления - это предельно интенсивный прием.

Применять его надо редко (раз в две недели на каждую мышечную группу) и обязательно со страховкой и помощью партнёра.

Лучшие комбинации упражнений

Изолирующие упражнения	Базовые упражнения
Дельтовидные	
Подъём рук с гантелями в стороны	Жим из-за головы широким хватом
Квадрицепсы бёдер	
Разгибания ног в станке сидя	Приседания со штангой на плечах
Грудные	
Сведения рук на параллельных блоках	Жим штанги лёжа широким хватом
Широчайшие мышцы спины	
Тяга за голову широким хватом	Тяга штанги в наклоне к животу
Бицепсы бедер	
Сгибания ног в станке лёжа	Становая тяга штанги на прямых ногах
Бицепсы плеча	
Сгибания рук на скамье	Сгибания рук со штангой стоя
Трицепсы плеча	
Жим на верхнем блоке книзу	Отжимания на брусьях
Голень	
Подъёмы на носки сидя	Подъёмы на носки стоя
Предплечья	
Сгибания в запястьях хватом снизу	Сгибания в запястьях хватом сверху

3. Принцип Продолжительного Сокращения. Когда упражнение выполняется быстро, то часть нагрузки "съедает" инерция. Чтобы этого не происходило, отягощение нужно перемещать подчеркнуто медленно, мысленно контролируя состояние напряженной мышцы.

Научные исследования последних лет в области спортивной медицины и физиологии показывают, что действенность того или иного методического приема находится в прямой зависимости от стажа занятий. Это означает, что на каждом из трех этапов занятий следует применять строго определенные принципы и никакие другие, так как не соблюдение последовательности в применении этих принципов может привести к травмам и переутомлению.

2.2. Контроль и оценка успеваемости

Успеваемость по дисциплине «Физическая культура», раздел «Атлетическая гимнастика» определяется:

- Уровнем отношения к своему совершенствованию;
- Знанием основных положений теории физической культуры;
- Прочностью освоения двигательных умений и навыков;

- Умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Количественные показатели это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств. При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех занимающихся атлетической гимнастикой необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

2.3. Требования к занимающимся атлетической гимнастикой

Основными требованиями при освоении раздела «Атлетическая гимнастика» является:

- Владение основами знаний в области гигиены, спортивной медицины, диетологии;
- Знание основных методических приемов, применяемых при занятиях атлетической гимнастикой;
- Обладание необходимым уровнем развития основных двигательных качеств;
- Умение владеть основными приемами самомассажа и массажа;
- Знание основных мышечных групп, их функции и основных упражнений для их развития.
- Умение самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов и с гантелями).

На занятиях занимающиеся в более полном объеме получают теоретические сведения, имеют возможность полноценно, по принципу раздельной тренировки, тренировать все мышечные группы. Это, в конечном итоге, позволяет достичь более высоких спортивных результатов. На занятиях применяют все выше перечисленные методические приемы и принципы, а для повышения интенсивности спортивной тренировки рекомендуются следующие:

1. *Принцип Гигантских Сетов (подходов).* Принцип объединяет 4-6 упражнений на одну мышечную группу в одну непрерывную серию. Предназначается для тренировки «упрямых» групп мышц. Например, для

тренировки «трудных» мышц брюшного «пресса» следует выполнить 4-6 разных упражнений без остановки.

2. *Принцип Негативных Сокращений.* Опускание веса, а не его подъем вот наиболее интенсивная фаза выполнения упражнения. Главной для роста мышечной массы и силы является негативная фаза (опускание веса). Ее надо искусственно затянуть, подчеркнуто медленно опуская вес.

3. *Принцип Пикового Сокращения.* В верхней точке амплитуды вес следует задержать на одну - две секунды, чтобы продлить момент максимального мышечного напряжения.

Примерные комплексы упражнений для занятий

I день

Вариант 1	Вариант 2
Мышцы ног и низа спины	
	1.Приседания со штангой на плечах: 12,10,8 пов.
	2.Жим ногами лёжа: 15,12,10 пов.
1.Гакк-приседания: 12,10,8 повторов	3.Разгибания ног, в станке сидя: 15,12,10 пов
	4.Сгибания ног, в станке лёжа: 15,12,10 пов.
2.Тяга штанги с прямыми ногами: 12,10,8 пов.	5.Наклоны со штангой на плечах: 12,10,8 пов.
	6.Гиперэкстензия: 15,12,10 пов.
Мышцы живота	
1.«Скручивания» туловища в тренажере «верхний блок», стоя на коленях: 3 подхода по 20 пов.	1.«Скручивания» туловища, сидя в тренажёре «верхний блок»: 3 подхода по 20 пов.
2.Подъёмы согнутых ног к животу в станке: 3 подхода по 20 пов.	2.Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20 пов.
3.Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25 повт.	3.Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25 пов.
Мышцы голени	
1.Подъёмы на носки ног, в станке стоя: 15,12,10 пов.	1.сидя: 3 подхода по 15-20 пов.
2.Подъёмы на носки ног, в станке сидя: 15,12,10 пов.	2.Подъёмы на носки ног, стоя с партнёром на плечах: 15,12,10 пов.

II день - III день

Мышцы рук (бицепс и трицепс)	
1.Сгибания рук, со штангой стоя: 12,10,8 пов.	1.Сгибания рук, со штангой стоя, о б ратным хватом: 12,10,8 пов.
2.Сгибания рук с гантелями попеременно «молотковым» хватом: 12,10,8 пов.	2.Сгибания рук с гантелями: 12,10,8 пов.
3.Сгибания рук в станке Скотта: 12,10,8 пов.	3.Сгибания рук в станке Скотта обратным хватом: 15,12,10 пов.
4.Жим штанги, лёжа узким хватом: 12,10,8 пов.	4.Разгибание рук на верхнем блоке обратным хватом: 12,10,8 пов.

5.Жим на верхнем блоке к низу: 12,10,8 пов.	5.Отжимания от брусьев узким хватом: 3 подхода по 10 пов
	6.Жим гантели одной рукой из-за головы: 15,12,10 пов.
Мышцы предплечий	
Сгибания рук в запястьях хватом: а) сверху: 15,12,10 пов. б) снизу: 15,12,10 пов.	Накручивание троса с грузом: а) хватом сверху: 3 подхода б) хватом снизу: 3 подхода
Накручивание веса на тросовом тренажёре: а) хватом сверху: 3 подхода б) хватом снизу: 3 подхода	Сгибания рук в запястьях хватом: а) сверху: 15,12,10 пов. б) снизу: 15,12,10 пов.
Мышцы живота	
1.«Скручивания» туловища, лёжа на спине: 3 подхода по 20 пов.	1.«Скручивания» туловища, стоя на коленях, в тренажёре «верхний блок»: 3 подхода по 20
2.Наклоны в стороны с гантелью в руке: 3 подхода по 25 пов.	2.Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20
3.Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20 пов.	3.Подъёмы согнутых ног к животу в висе: 3 подхода по 20 пов.

3. Заключение

Главной задачей занятий физической культурой и спортом является - становление общества здорового и сильного. Поэтому для обучающихся очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное внимание. Занимаясь любым из предложенных видом занятий, занимающиеся могут достичь физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них приобретут уверенность в собственных физических возможностях, с помощью таких занятий расширят свой кругозор, получая новую информацию о различных комплексах упражнений. Занятия атлетической гимнастикой помогут преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

Литература

1. Ананненко Г.Л. Лечебная физическая культура и врачебный контроль. М.: Медицина, 2009. 368 с.
2. Голубев С.А. Упражнения пилатес// Физкультура и спорт. 2008 №8. 22-23 с.
Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Владос, 2009.
3. Каптелин А.Ф., Лебедева И.П. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации. М.: Медицина, 2005.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под.ред. проф. В.А. Епифанова. М., 2002.
5. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физической культуры: // Под ред. С.Н. Цопова. М.: Физкультура и спорт, 2004.
6. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура: Новейший справочник «Сова», Санкт-Петербург, 2003. 860 с.
7. Могендович М. Р., Темкин И. Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. Ижевск, 2005.