

Студенты группы ДБ9-22, тема практического занятия: «Атлетическая гимнастика.»

Цель занятия:

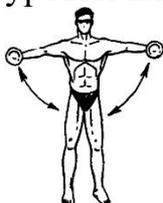
1. Способствовать развитию силы мышц рук, плечевого пояса, спины с помощью отягощений (гири, гантели, штанга)
2. Развивать личностно- коммуникативные качества, волевые качества, инициативность, самостоятельность.
3. Воспитывать у студентов потребность в систематических занятиях физической культурой и сознательного отношения к укреплению своего здоровья.

План занятия:

1. Подготовить сообщение на заданную тему.
2. Выполнить комплекс упражнений с отягощением (гантели, гири), предоставить фото отчет о выполнении упражнений

Упражнения для развития мышц плечевого пояса

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз: отведение в стороны до уровня плеч прямых рук с гантелями. Хват гантелей сверху - ладони опущены вниз. Дыхание: руки в стороны - вдох, вниз - выдох.

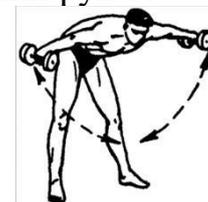


2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки - вниз: попеременные поднимания рук с гантелями вперед - в сторону, до уровня плеч хват гантелей сверху. Дыхание,- как и при выполнении предыдущего упражнения.

3. И.П. - стоя, ноги чуть шире плеч, руки вниз: поднятие прямых рук со штангой, хват снизу.

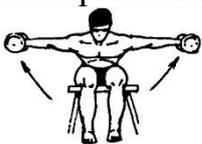


4. И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги шире плеч: разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч. Дыхание: руки в стороны - вдох, руки вниз - выдох.

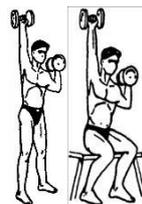


5. И.П. - сидя на скамье в наклоне вперед: разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

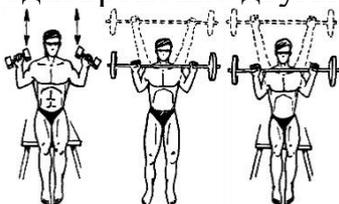
6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей. Спину прогнуть. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями рук.



7. И.П. - сидя на скамье или подставке, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей. Спину прогнуть.



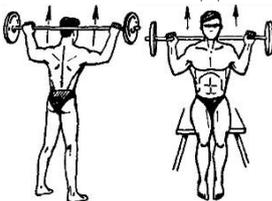
8. И.П. - сидя на скамье, руки с гантелями к плечам: жим гантелей одновременно двумя руками. Дыхание: руки вверх - вдох, руки к плечам - выдох.



9. И.П. - стоя, штангу на грудь: жим штанги с груди средним хватом. Упражнение должно выполняться динамично, при работе с большими весами и при утомлении можно в начале движения помочь

выполнению жима ногами (вариант «читтинга»). Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

10. И.П. - сидя на скамье, штанга на груди: жим штанги с груди хватом от среднего до широкого.



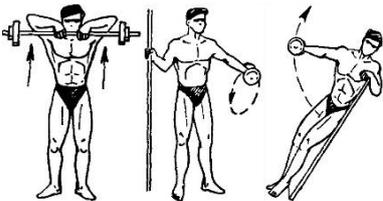
11. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, штанга на плечах: жим штанги из-за головы хватом от среднего до широкого.



12. И.П. - сидя на скамье со штангой на плечах: жим штанги из-за головы хватом от среднего до широкого.

13. И.П. - стоя, штанга на груди: жим штанги попеременно с груди и из-за головы.

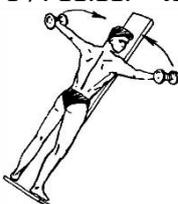
14. И.П. - стоя со штангой в руках: тяга штанги узким хватом до уровня подбородка. Дыхание: тяга - вдох, штангу вниз - выдох.



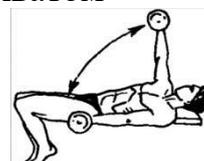
15. И.П. - стоя у опоры, в одной руке гантель или гиря, другой взяться за опору: концентрические круги отведенной в сторону прямой рукой. Дыхание ритмичное, каждый вдох и выдох - на один-два оборота рукой.

16. И.П. - лежа боком на наклонной скамье головой вверх: поднятие гантели хватом сверху от бедра в сторону до уровня плеча. Дыхание: рука вверх - вдох, вниз к бедру - выдох.

17. И.П. - лежа лицом вниз на наклонной (до 45°) скамье, ступнями упереться в пол: разведение прямых рук с гантелями, держа их хватом сверху.

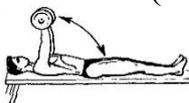


18. И.П. - лежа спиной на краю горизонтальной скамьи, ногами упереться в пол: попеременные поднятия прямых рук с гантелями (от бедер до



вертикального положения). Дыхание: сгибание руки - вдох, разгибание - выдох.

19. И.П. - лежа спиной на горизонтальной скамье: поднятие прямых рук со штангой (от бедер до вертикального положения). Хват грифа руками на ширине плеч. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.



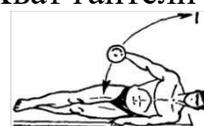
20. И.П. - лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, руки вниз: разведение прямых рук с гантелями. Дыхание: руки в стороны - вдох, вниз - выдох.



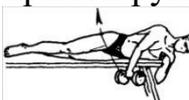
21. И.П. - лежа лицом вниз на краю горизонтальной скамьи, руки вперед, ноги закреплены: поднятие прямых рук с гантелями или со штангой до уровня плеч. Дыхание: руки вперед - вдох, вниз - выдох.



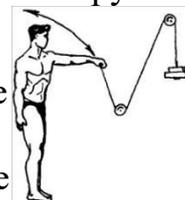
22. И.П. - лежа боком на горизонтальной скамье: поднятие прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения. Хват гантели - сверху. Дыхание: отведение руки - вдох, рука вниз - выдох.



23. И.П. - лежа боком на горизонтальной скамье: поднятие прямой руки с гантелью от живота вверх до вертикального положения. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.



24. И.П. - стоя: поднятие прямой руки на блочном тренажере, хват рукояти - сверху. Выполнить упражнение одной рукой, затем другой. Дыхание: рука вверх - вдох, вниз - выдох.



25. И.П. - стоя, рука приведена к разноименному плечу: отведение в сторону прямой руки на блочном тренажере. Выполнить последовательно одной, затем другой рукой. Дыхание: «отведение руки - вдох, приведение - выдох.



26. И.П. - стоя, рука несколько отведена в сторону-книзу: приведение снизу-вверх к разноименному плечу прямой или чуть согнутой руки на блочном тренажере. Хват рукояти - вертикально. Выполнить последовательно одной, затем другой рукой. Дыхание: рука внизу - вдох, рука вверх - выдох.

27. И.П. - стоя: отведение до уровня плеча прямой руки на блочном устройстве. Выполнить последовательно одной, затем другой рукой.

Упражнения для бицепсов.

Бицепс (двуглавая мышца плеча) расположен на передней поверхности плеча. При хорошем развитии он обычно легко прощупывается под кожей и рельефно выделяется на плече. Бицепс воздействует одновременно на предплечье и плечо.

1. Стоя, ноги врозь, руки опущены, кисти с гантелями повернуты ладонями вперёд. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.
2. Лёжа на спине, на горизонтальной гимнастической скамейке, руки с гантелями разведены в стороны, кисти повернуты ладонями вверх. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки со штангой опущены, кисти повернуты ладонями вниз, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах.
4. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки со штангой лежат на коленях, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом. Одновременное сгибание рук в локтевых суставах. То же с ладонями, повернутыми вниз.
5. Сидя на краю гимнастической скамейки, руки с гантелями опущены и развёрнуты ладонями кнаружи. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах через стороны вверх.
6. Наклонившись вперёд, правой рукой упор в правое бедро, в другой руке гантель. Сгибание руки с гантелью в локтевом суставе. То же другой рукой.
7. Стоя на коленях перед гимнастической скамейкой, на которой лежит штанга. Поднимание штанги до уровня груди.
8. Стоя в полу-приседе, в руках штанга, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким или средним хватом, локти упираются в бедра. Сгибание рук в локтевых суставах.
9. Сидя на гимнастической скамейке, колени широко разведены, правая рука в упоре кистью в колено, туловище слегка повернуто вправо и наклонено вперёд, левая рука с гантелью находится между коленей и повернута ладонью вперёд. Сгибание левой руки в локтевом суставе; в локтевом суставе с одновременным поворотом кисти и предплечья вовнутрь и наружу. То же другой рукой.
10. Стоя, правая рука с гантелью лежит на подушке стойки. Сгибание руки в локтевом суставе. То же другой рукой.
11. Лёжа на наклонной гимнастической скамейке, руки с гантелями вдоль туловища. Попеременное и одновременное сгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для трицепсов (задней поверхности трёхглавых мышц плеча).

1. Стоя, рука с гантелью поднята вертикально вверх. Сгибание руки в локтевом суставе. Кисть с гантелью при сгибании опускается за голову. То же другой рукой. Это упражнение можно выполнять, взяв одну гантель в две руки.
2. Стоя, руки со штангой подняты вертикально вверх, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята узким хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.
3. Стоя, штанга в руках за спиной, кисти повернуты ладонями вверх. Наклоны вперёд с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой, Выполнять в медленном темпе.
4. Сидя на гимнастической скамейке, рука с гантелью за головой. Разгибание руки с гантелью из-за головы вверх. То же другой рукой.
5. Упор лёжа сзади на согнутых руках, ноги согнуты в опорой стопами о пол. Разгибание рук в локтевых суставах с выходом в упор на прямые руки.
6. Сидя на гимнастической скамейке, правая рука в упоре сзади, в левой, максимально отведённой в сторону, гантель. Сгибание в локтевом суставе руки, удерживающей гантель. То же другой рукой.
7. Лёжа со штангой на груди, удерживаемой узким хватом, кисти повернуты ладонями вниз, руки согнуты в локтевых суставах. Выпрямление рук в локтевых суставах.
8. Стоя, ноги на ширине плеч, туловища наклонено вперёд, руки со штангой опущены вниз, кисти повернуты ладонями вверх, штанга взята средним хватом. Сгибание рук в локтевых суставах.