

Атлетическая гимнастика

- Основная задача, которую решает система атлетики, гимнастики- пропорциональное развитие мускулатуры и формирование красивого тела. Тренировки с отягощением –лучшее средство развития силы, исправление недостатков сложения, регулирования веса тела, уменьшения жировых отложений.
- Главная задача, стоящая перед начинающим атлетом - построить солидную основу мускульной массы.

Тема

- **Основные мускулы.**
- **Развитие физического качества – силы.**

Выполнил :

преподаватель

физического воспитания - Свиридов Алексей Георгиевич



Цели



Развитие компетенции в области формирования красивого тела и мускулатуры человека.

Задачи

- Актуализировать знания обучающихся в области мышц плечевого пояса.
- Закрепление умений и навыков по развитию силы мышц с отягощением.
- Формирование у обучающихся чувства товарищества (страховка партнёра)

Место проведения: Тренажёрный зал

Оборудование:

- ПК
- Мультимедийный проектор
- Тренажёры
- Штанги
- Гантели
- Схемы на стендах
- Карточки задания
- Единая коллекция ЦОР

Методы

- Словесный
- Наглядный
- Фронтальный
- Метод круговой тренировки
- Интерактивный

Подготовительная часть:

12 минут

Разминка



Упражнения на растягивания (специальные)

- **Выпады:** растяжка внутренней части бедра и подколенного сухожилия.
- **Повороты позвоночника:** цель - увеличение рационального диапазона движения туловища.
- **Растяжка на весу:** цель - растяжка спины и верхней части туловища.
- **Наклоны вперёд из положения сидя:** цель - растяжка подколенных сухожилий и нижней части спины.
- **Наклоны вперёд:** цель - растяжка подколенного сухожилия и нижней части спины.

ВЫПАДЫ (2 – 3 минуты)



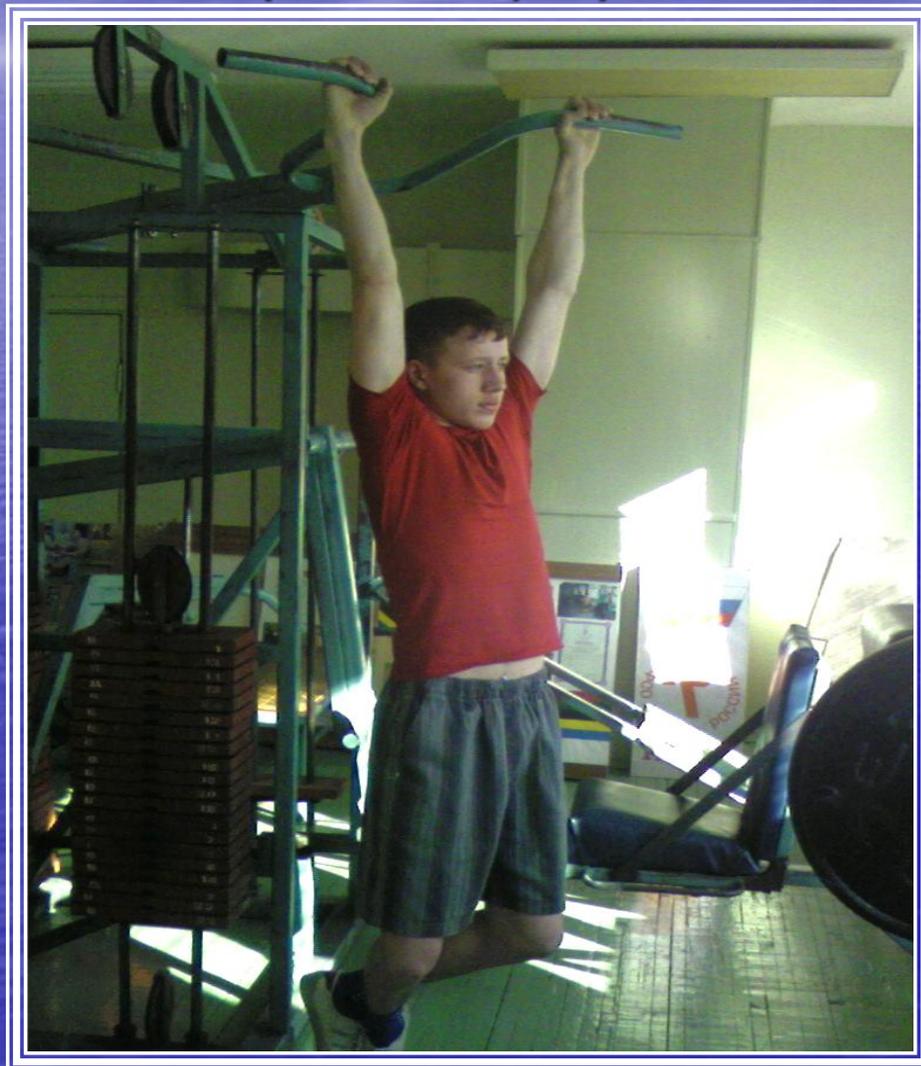
ПОВОРОТЫ ПОЗВОНОЧНИКА

(2 – 3 минуты)



РАСТЯЖКА НА ВЕСУ

(2 – 3 минуты)



НАКЛОНЫ ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

(2 – 3 минуты)



НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

(2 – 3 минуты)



Основная часть : 70 минут

Теория : 10 минут.

Основные мышцы и их работа

ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ!

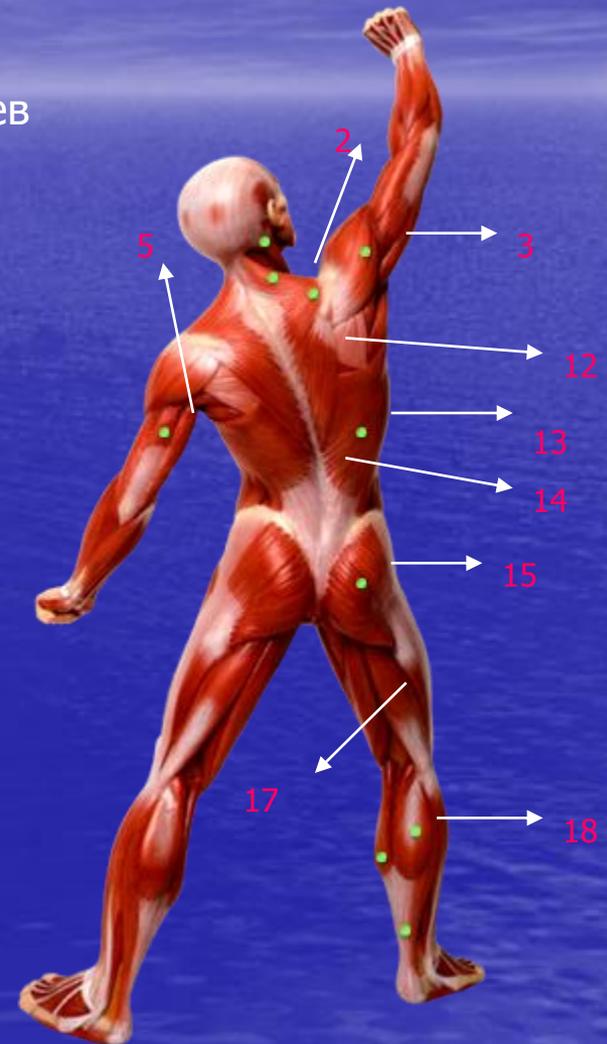


Тело человека делится на основные категории



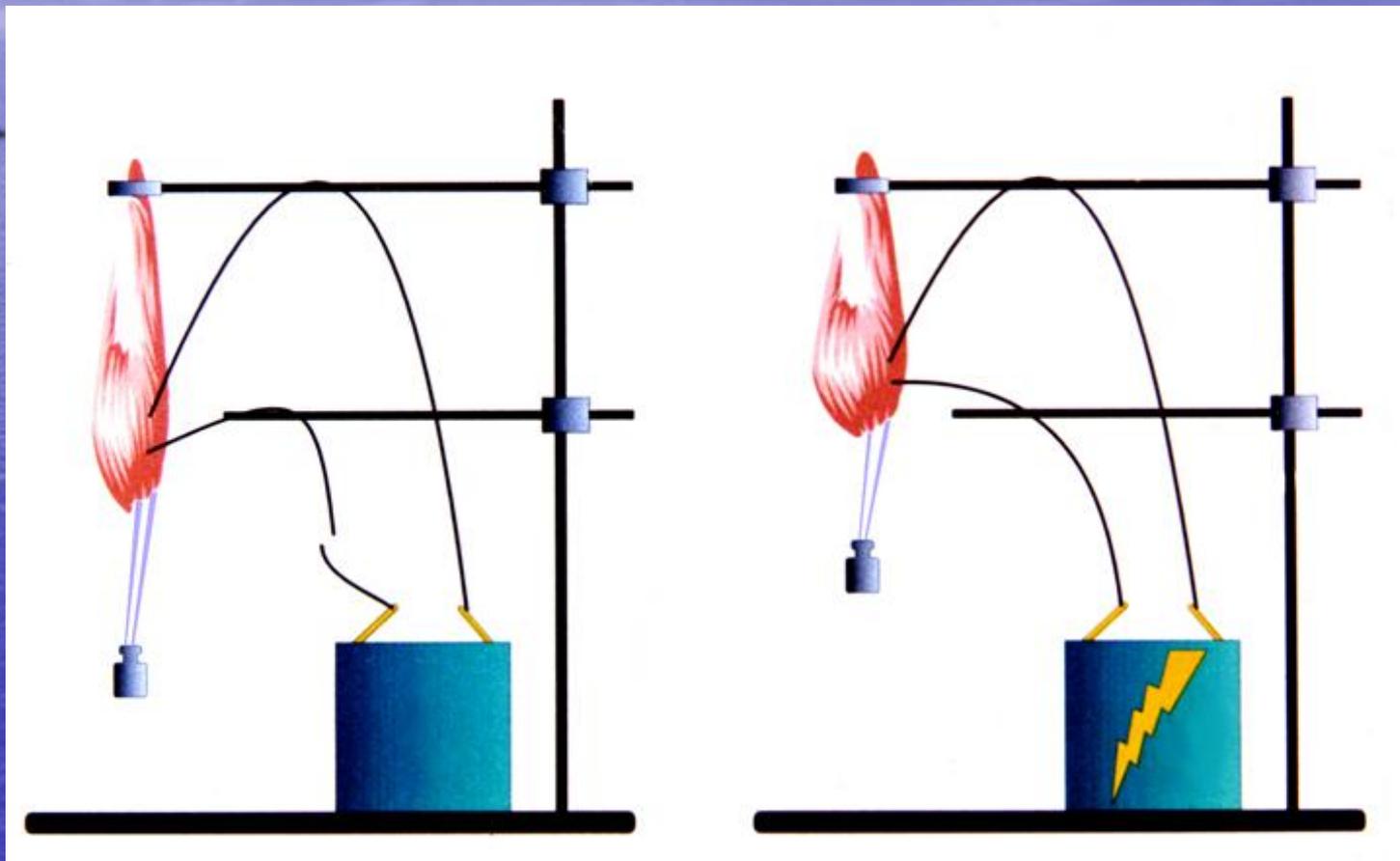


1. Грудинно – ключично - сосцевидная
2. Лестничная
3. Дельтовидная
4. Бицепс
5. Трёхглавая плеча
6. Сгибатели, разгибатели пальцев
7. Большая грудная мышца
8. Передняя зубчатая
9. Межрёберные
10. Прямая живота
11. Наружная косая
12. Трапецевидная
13. Широчайшая
14. Длинные спины
15. Ягодичные
16. Четырёхглавая бедра
17. Двуглавая
18. Икроножная
19. Переднеберцовая



Свойства мышечной ткани

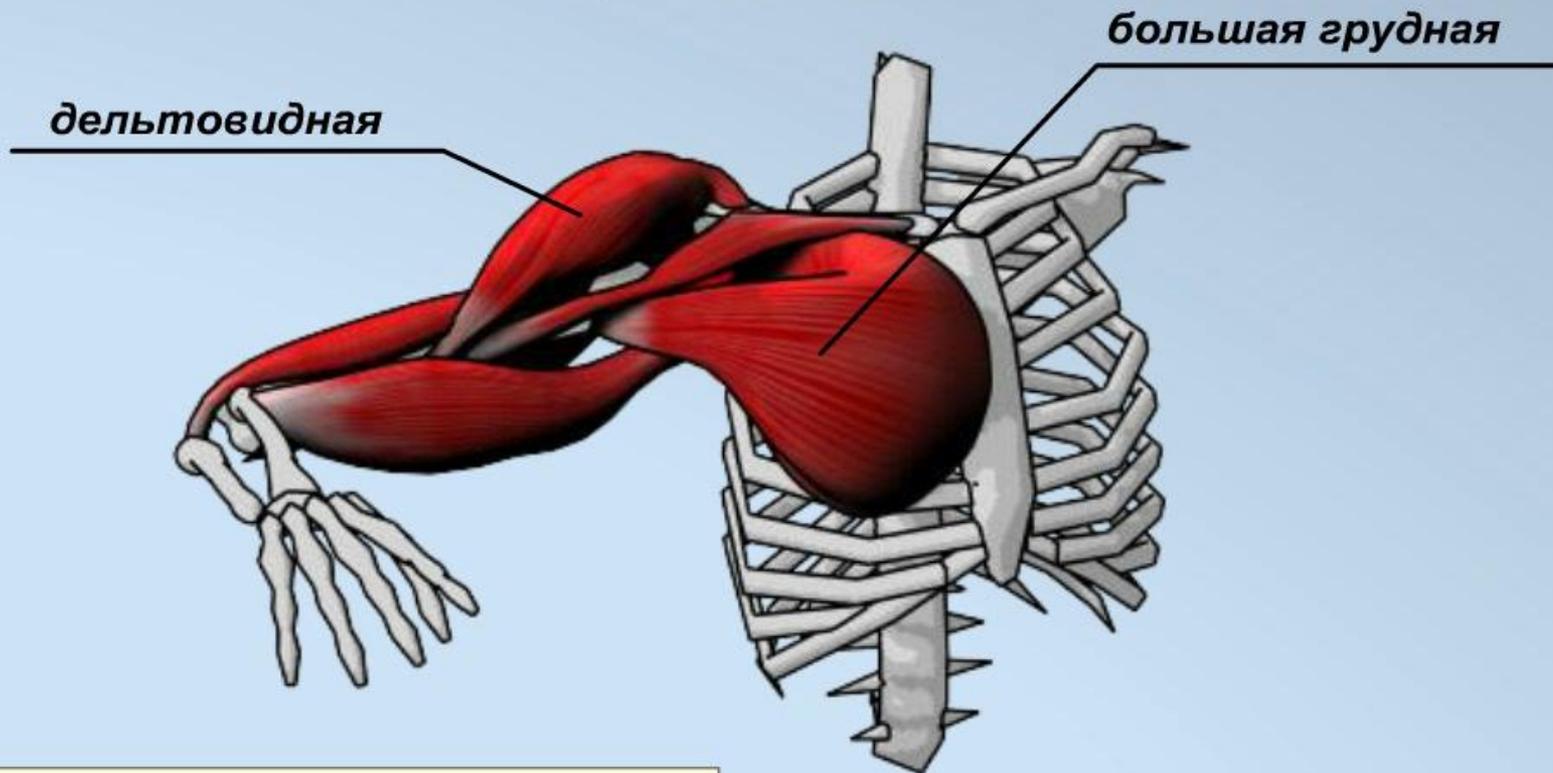
- Опыт:



Работа мышц



Вращение плеча под действием группы мышц-сгибателей и разгибателей

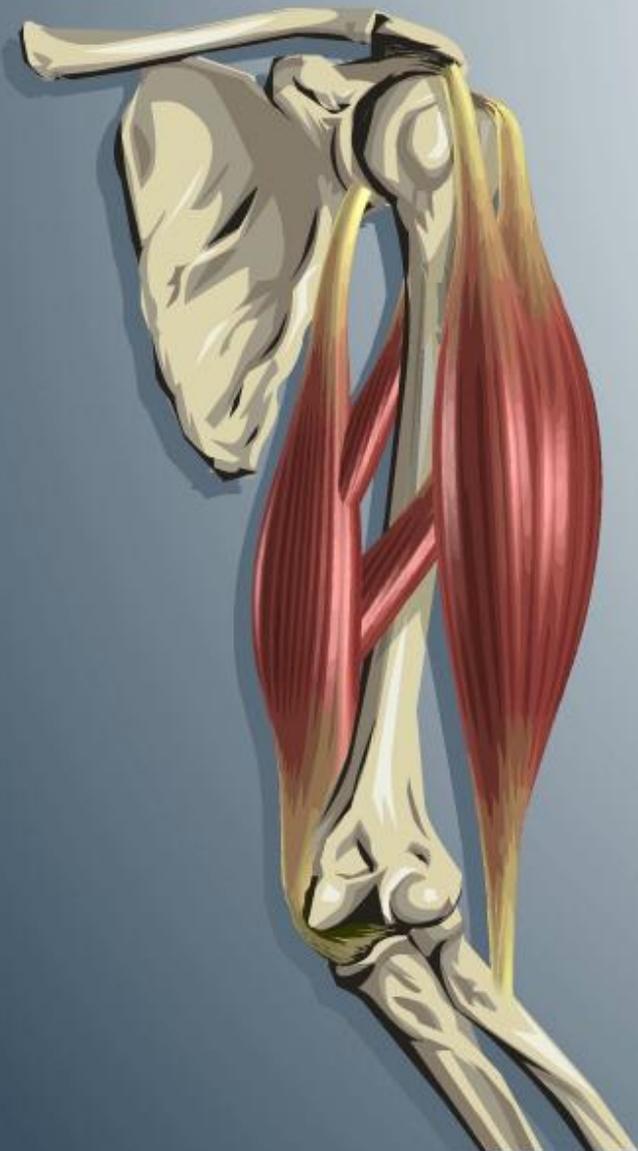


вид спереди

вид сзади

Мышцы, расположенные вокруг плечевого сустава, отвечают за его вращательные движения. Во вращательном движении принимают участие дельтовидная мышца, большая грудная мышца и трапецевидная мышца, а также ряд более мелких мышц.

СГИБАНИЕ ПЛЕЧА ПРИ СОКРАЩЕНИИ ДВУГЛAVОЙ МЫШЦЫ

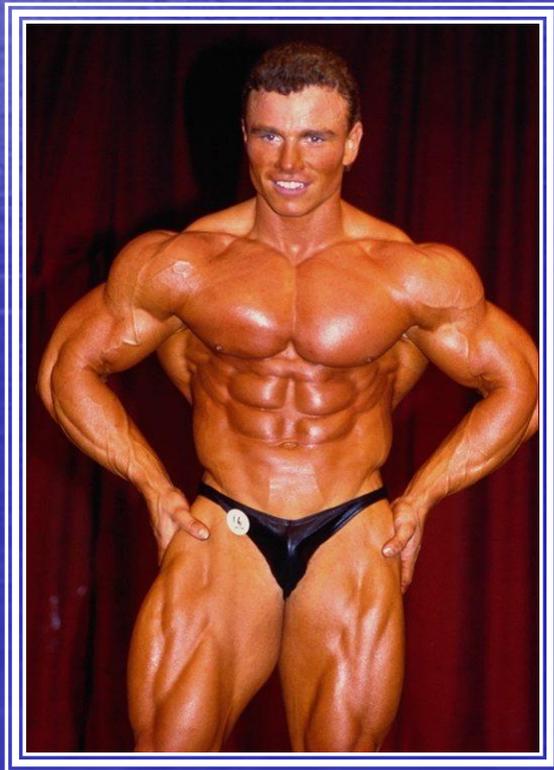


Мышцы рук позволяют человеку выполнять точные и сложные движения. Сгибание плеча в локтевом суставе происходит за счет сокращения двуглавой мышцы. Находящаяся со спинной стороны руки трехглавая мышца при этом расслабляется, чтобы не мешать движению сустава.

Для демонстрации щелкните мышкой на рисунке.

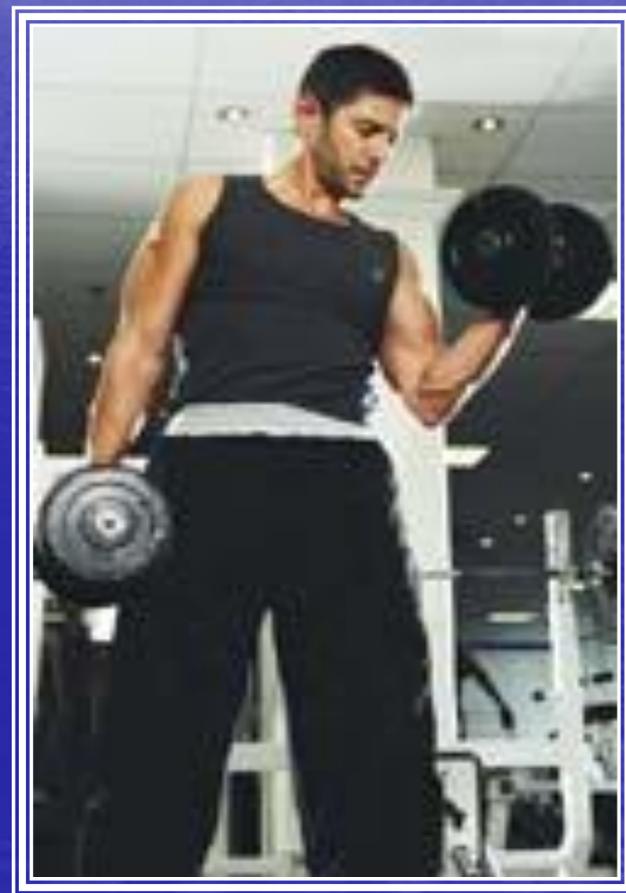
Характеристика физического качества - силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов.)

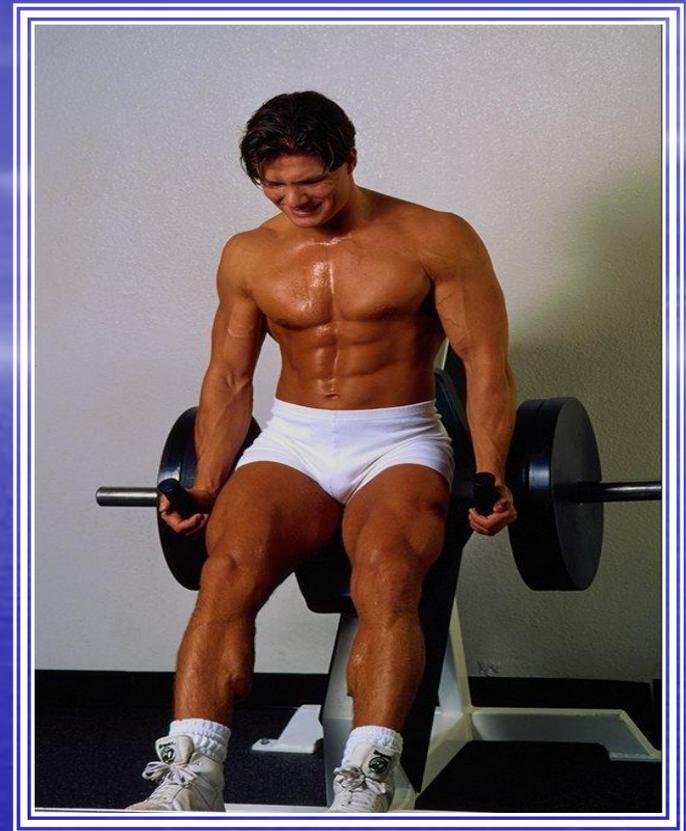


Принципы тренировок по «Вейдеру»

- Принцип прогрессирования, увеличение нагрузки
- Принцип изолирующей тренировки
- Принцип разнообразия
- Принцип приоритета
- Принцип пирамиды
- Принцип прилива крови
- Принцип суперсетов
- Принцип смешанных упражнений
- Принцип дополнительной нагрузки
- Принцип длительного напряжения
- Принцип ступенчатых остов



Профилактика травм



- Постоянное и постепенное растягивание
- Разогревающие разминки
- Снижение нагрузки
- Соблюдение техники при работе с большим весом
- Прогрессировать следует в разумных темпах

Основная часть

Практика : 60 минут.

- Работа по заданию (карточки)
- Работа по индивидуальным комплексам



Заключительная часть : 8 минут

- Тест «Работа мышц»
- Подведение итогов

Вывод

Занятия физическими упражнениями обеспечивает активную адаптацию организма человека к труду и, что особенно важно, к сложным его видам. Это существенно ускоряет профессиональное обучение, создаёт предпосылки для высокой и устойчивой работоспособности.