

**Группа:** БУ 1/1  
**Дата проведения:** 07.03.2023 г.  
**Специальность:** 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
**Дисциплина:** ОДБ.06 Физическая культура  
**Тема занятия:** Атлетическая гимнастика

**Цели занятия:**

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

**Вид занятия:** практическое занятие

### **Домашнее задание**

#### **1. Изучите материал.**

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания,

подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10—12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2—3 кг, для мелких групп мышц — 1 кг, начинайте снова работать по 8—10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5—10 мин, без отягощения. Частота занятий — 3—7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды; по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются. В

комплекс включают до 12—15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1—2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1—2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4—6 серий, для остальных — 2—4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5—10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

## **2. Посмотрите видео, выполните разминку.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

**По вопросам обращаться на почту**

**yulichka.kosova.1998@mail.ru**

**В письме обязательно указать фамилию, группу**