

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению практических работ
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Санкт-Петербург
2023 г.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании методического совета
СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

Протокол № 2 от «29» ноября 2023 г.

Методические рекомендации одобрены на заседании цикловой комиссии общетехнических
дисциплин и компьютерных технологий

Протокол № 4 от «21» ноября 2023 г.

Председатель цикловой комиссии: Караченцева М.С.



Разработчики: преподаватели СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»	6
2. Описание порядка выполнения практических работ	9
2.1. Практическая работа № 1	9
2.2. Практическая работа № 2	10
2.3. Практическая работа № 3	12
2.4. Практическая работа № 4	13
2.5. Практическая работа № 5	15
2.6. Практическая работа № 6	18
2.7. Практическая работа № 7	32
2.8. Практическая работа № 8	33
2.9. Практическая работа № 9	35
2.10. Практическая работа № 10	36
2.11. Практическая работа № 11	37
2.12. Практическая работа № 12	40
2.13. Практическая работа № 13	54
2.14. Практическая работа № 14	55
2.15. Практическая работа № 15	57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая тетрадь для выполнения практических работ предназначена для организации работы на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», которая является важной составной частью в системе подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем».

Практические занятия являются неотъемлемым этапом изучения учебной дисциплины и проводятся с целью:

- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки обучающихся, установленными рабочей программой учебной дисциплины;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- готовности использовать теоретические знания на практике.

Практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рабочей тетради предлагаются к выполнению практические работы, предусмотренные учебной рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

При разработке содержания практических работ учитывался уровень сложности освоения студентами соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена дисциплина.

Выполнение практических работ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» предопределено ее значимостью в изучении теоретического аспекта физической культуры личности, формирующей мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; практического – состоящего из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности; контрольного, определяющего дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Рабочая тетрадь по учебной дисциплине «Физическая культура» имеет практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной деятельности.

Рабочая тетрадь предназначена для студентов колледжа, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических работ, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.

Оценки за выполнение практических работ выставляются по пятибалльной системе. Оценки за практические работы являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине и выставляются в журнале теоретического обучения.

Практические занятия реализуются с учетом возможностей образовательного учреждения.

1. Перечень практических работ по дисциплине «Физическая культура»

№ раздела, темы	Освоение умений в процессе занятия	Тема практической работы	Кол-во часов
Раздел 1 Легкая атлетика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №1. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 2 Волейбол	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №2. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2
Раздел 3 Баскетбол	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №3. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2
Раздел 4 Лыжная подготовка	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №4. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»	2
Раздел 5 ОФП ППФП	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №5. Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2
Раздел 6 Атлетическая гимнастика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №6. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2
Раздел 7 Легкая атлетика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, дости-	Практическая работа №7. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2

№ раздела, темы	Освоение умений в процессе занятия	Тема практической работы	Кол-во часов
	жения жизненных и профессиональных целей.		
Раздел 8 Волейбол	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №8. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 9 Баскетбол	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №9. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2
Раздел 10 Лыжная подготовка	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №10. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»	2
Раздел 11 ОФП, ППФП	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №11. Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2
Раздел 12 Атлетическая гимнастика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №12. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2
Раздел 13 Легкая атлетика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №13. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
Раздел 14 Волейбол	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, дости-	Практическая работа №14. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2

№ раздела, темы	Освоение умений в процессе занятия	Тема практической работы	Кол-во часов
	жения жизненных и профессиональных целей.		
Раздел 15 Атлетическая гимнастика	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическая работа №15. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2

2.

Описание порядка выполнения практических работ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

2.1. Практическая работа № 1

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»

Бег 100 метров

Бег 500 метров – девушки

1000 метров – юноши

Прыжок в длину с места

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: быстрота, скоростно-силовая подготовка, выносливость.

Проверить уровень усвоения основ техники бега и прыжков.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, их влияние на организма человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.

2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.

3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.

4. Бег по пересеченной местности

5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.

6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.

7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

8. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключи-

тельной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) многоскоки (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х 10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление

2.2. Практическая работа № 2

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»

Выполнение передачи мяча «сверху» над собой, в паре.

Выполнение приема и передачи мяча «снизу» перед собой, в паре.

Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: координационных способностей

Проверить уровень усвоения техники приема и передачи мяча, подачи мяча.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения приема и передачи мяча «сверху» и «снизу», технику выполнения подачи мяча, влияние игры в волейбол на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по волейболу:

1. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «сверху»
2. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «снизу»
3. Обучение и совершенствование техники нижней подачи мяча
4. Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча
5. Обучение и совершенствование техники игры в защите
6. Обучение и совершенствование техники игры в нападении

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Подача

Различают подачи снизу, используемые начинающими спортсменами, и подачи сверху, при этом мяч посылается на уровне выше головы.

Последние выполняются очень резко с направленным вперед кручением (нападающие удары), при этом в момент удара кисть «покрывает» мяч, или следует удар запястьем без вращения, в результате чего возникает неравномерная траектория полета (порхающая подача). Все подачи могут выполняться из положения боком и из фронтального положения по отношению к игровой площадке.

Отражение подач

Отражение подач осуществляется при так называемом нижнем положении. Обе руки вытянуты ладонями вверх, прижаты друг к другу и зафиксированы в плечевом суставе. Волейболист должен касаться мяча ладонями и, выпрямляя корпус, посылать его в нужном направлении.

Верхняя передача

Верхняя передача используется, как правило, как подготовка к нападающему удару. Согнутые в виде воронки кисти рук с расставленными таким образом пальцами, что большой и указательный образуют «открытый» треугольник, находятся на уровне лица.

Игрок, как правило, касается мяча кончиками пальцев на уровне лба. Передача происходит при выпрямлении всего корпуса. Она может выполняться как в положении стоя передом, спиной и боком, так и в падении и прыжке.

Нападающий удар

Нападающий удар выполняется в большинстве случаев при трехкратном касании мяча и заканчивается вблизи сетки. Процесс движений является сложным и состоит из четырех фаз. Разбег длиной от 2 до 4 м начинается у линии нападения, в большинстве случаев он направлен под острым углом по отношению к сетке и состоит из двух шагов.

Первый шаг используется для сокращения расстояния между игроком и мячом, второй шаг напоминает прыжок с низкой траекторией полета и переходит в отталкивание (стопорящий шаг). При этом игрок приблизительно одновременно касается обеими пятками пола, делает перекат с пяток на носки и отталкивается от пола обоими носками, одновременно вскидывая кверху обе руки.

Ударная рука отводится далеко назад таким образом, что представляет собой напрягшуюся дугу, корпус одновременно разворачивается. В момент достижения высшей точки прыжка ударная рука бьет по мячу сзади-сверху (фаза удара). Приземление осуществляется на две ноги, оно должно быть мягким и не слишком глубоко пружинящим. В фазе удара существует много вариантов движения рук, использования силы и направления

удара. Возможны удары с подскоком на одной ноге, без разбега, а также боковые удары (так называемые крюки).

Постановка блока

Ставить блок имеют право только у сетки. В зависимости от числа участвующих в образовании блока игроков различают двойной (наиболее часто применяемый), одиночный и тройной блок. Участвующие в блоке игроки группируются против нападающего игрока, энергично выпрыгивают вверх (несколько позже противника, пробивающего нападающий удар), поднимают руки над сеткой для того, чтобы как можно круче отправить мяч на половину площадки противника.

Защита

Защита используется в целях отражения нападающих ударов различного характера, если им удалось пройти сквозь блок, и осуществляется так же, как и при подаче противника. Однако мяч должен быть отражен при нахождении его близко к полу.

В момент касания мяча игрок должен занять более низкое положение и держать руки почти горизонтально, а также использовать различные виды техники падения (скольжение, положение согнувшись, «скатывание»). Отражение ударов на площадке может осуществляться двумя или одной рукой.

2.3. Практическая работа № 3

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»

Техника передачи мяча

Штрафные броски

«два шага, бросок»

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: координационных способностей

Проверить уровень усвоения техники передачи мяча, бросков, техники ведения мяча.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения передачи мяча, технику ведения мяча, технику бросков, технические ошибки, влияние игры в баскетбол на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по баскетболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.

2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча, снизу, с боку;
- с отскоком от пола.

3. Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- «высокого мяча»;
- с отскоком от пола.

4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении

5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении

6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

7. Тактика игры в нападении.

8. Тактика игры в защите.

9. Групповые и командные действия игроков.

10. Учебная игра.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

2.4. Практическая работа № 4

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»

Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: выносливость, координационные способности.

Проверить уровень усвоения техники передвижения на лыжах различными способами.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения лыжных ходов, влияние занятий на лыжах на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по лыжам.

1. Закрепление, совершенствование техники лыжных ходов:

- бесшажного;
- одношажного;
- двушажного;
- попеременных;
- конькового и полуконькового.

2. Закрепление, совершенствование техники поворотов, торможения.

3. Закрепление, совершенствование техники спусков и подъемов.

4. Развитие физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий;
- воспитание координационных способностей в процессе занятий;
- воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий;

5. На каждом занятии выполняется прохождение дистанции в зависимости от направленности урока.

Специальные упражнения, применяемые для изучения технических приемов:

Скользкий шаг: ступающий шаг (активно переносить вес тела на опорную ногу), имитация одноопорного положения лыжника на месте, скользкий шаг без палок (с махом т без маха руками), скользкий шаг (палки удерживаются за середину), коньковый ход без палок. При выполнении скользкого шага обратить внимание на длительное одноопорное скольжение.

Отталкивание одной ногой: упражнение «самокат»- набрать скорость ступающим шагом и выполнить несколько (3-5) отталкиваний одной ногой; скользкий шаг: снова набрать скорость и выполнить отталкивание другой ногой; скользкий шаг в подъем, скользкий шаг с учетом количества шагов (на отрезке 30-50 метров выполнить как можно меньше отталкиваний).

Отталкивание скользящим упором: упражнения «Школа лыжника»- развивает чувство равновесия на движущейся опоре).

1. Спуск с полого склона на параллельных лыжах (в основной, низкой, др. стойках)

2. Спуск на параллельных лыжах, переноса вес тела с одной ноги на другую (без отрыва лыж от снега).

3. Спуск на параллельных лыжах, отрывая носок одной лыжи от снега (пятка лыжи остается на снегу).

4. Спуск на параллельных лыжах полностью отрывая лыжу от снега (как можно дольше проскользить на одной лыжи).

5. Спуск на одной лыже с отведением носка свободной лыжи в сторону.

6. Спуск на параллельных лыжах с выполнением ступающих шагов в правую и левую сторону.

Обучение технике работы рук

1. Имитация работы рук на месте без палок (обозначить граничные моменты выноса рук).

2. Имитация работы рук на месте с палками взятыми за середину (работа рук строго вдоль лыж).

3. Одновременный бесшажный ход (палки ставятся ударом на снег, под острым углом у носков ботинок), акцентировать внимание на работе спины и законченном толчке рукой.

2.5. Практическая работа № 5

Выполнение контрольных нормативов по разделу **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Выполнение комплексов упражнений ППФП и ОФП

Прыжки через скакалку за 30 секунд, за 60 секунд

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: гибкость, координационные способности.

Проверить уровень усвоения техники выполнения специальных упражнений.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Основы ППФП, профессиональные риски, профессионально важные качества и профессиональные заболевания и методы профилактики.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Практические занятия по ППФП.

1. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, для профилактики профессиональных заболеваний.

- 1.1 Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и заболеваний позвоночника
- 1.2 Комплекс упражнений глазодвигательной гимнастики
- 1.3 Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.
2. Развитие профессионально - важных качеств.
- 2.1 Развитие координационных способностей при выполнении упражнений со степп платформой
- 2.2 Формирование умения взаимодействия в команде при занятиях спортивными и подвижными играми.

Комплекс глазодвигательной гимнастики.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. (Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза).
2. Быстрое моргание в течение 1 мин. (способствует улучшению кровообращения мышц глаза).
3. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек.. Повторить 8 раз. (способствует более длительному удержанию взгляда на близких предметах).
4. Рисовать цифры глазами от 1 до 10.
5. Вращение глазами яблоками по кругу.
6. Медленно посмотреть влево не поворачивая голову (пауза 2 сек.) Вернуть взгляд в и.п. (центр), затем то же в другую сторону.
7. Открывать и закрывать глаза, щуриться, делать «большие глаза».
8. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. (упражнение тонизирует мышцы и улучшает кровообращение)
9. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1 - 2 сек. Снять пальцы с век. (Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.)
10. Глаза закрыть. Поднимать и опускать брови, затем в таком же положении хмурить и морщить брови.
11. Отвести правую руку в сторону. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. (Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию)
12. Поднять правую руку вверх, медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. (упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию).
13. Расслабляющие движения: - «пальцевой дождик» - постукивание пальцами по лицу и по круговой мышце глаза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Тренировки для большей эффективности необходимо производить ежедневно, довольно длительное время. Необходима сила воли и терпение, по той причине, что упражнения, входящие в комплекс от сколиоза, выполнять довольно больно.



Избежать негативных изменений в состоянии позвоночника можно, если каждое упражнение будет подбираться лечащим доктором в соответствии со стадией заболевания. Помимо этого при подборе упражнений учитывается возрастная группа пациента и общее состояние организма.

Разминка

Следует заметить, что при сколиозе может быть разрешено в домашних условиях практиковать упражнения для позвоночника. Не стоит забывать, что любые занятия обязательно должны начинаться с разминки, в ходе которой упражнения повторяются от 5 раз

2.6. Практическая работа № 6

Выполнение Контрольных нормативов по разделу: «Атлетическая гимнастика»

Выполнение упражнений для развития силы мышц: со свободными весами, на тренажерах, используя вес своего тела. Выполнение страховки и само страховки.

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: силы, силовой выносливости.

Проверить уровень усвоения техники выполнения специальных упражнений.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения упражнений для развития силы, их влияние на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по атлетической гимнастике.

1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.

1.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: жим штанги лежа, жим гантелей лежа и сидя, подъем гантелей и грифов, французский жим и т.д.;

1.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: тяга верхнего блока, сгибания рук в тренажере и т.д.

1.3 Упражнения с собственным весом: подтягивания, сгибания и разгибания рук в упорах и т.д.

2. Развитие мышц нижних конечностей

2.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: приседы со штангой и гантелями, выпады с весом.

2.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: жим ногами в тренажере, гакк-присед, приседы и выпады в тренажере машина Смита и т.д.

2.3 Упражнения с собственным весом: Вышагивания, выпады, стульчик и т.д.

3. Развитие силы мышц спины.

3.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: становая тяга, мертвая тяга, тяга суммо, тяги гантелей и т.д.

3.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: Тяга верхнего блока, тяга горизонтального блока, гребная тяга, упражнения в тренажере «гиперэкстензия».

3.3 Упражнения с собственным весом: упражнение «супермэн» и т.д.

4. Развитие мышц брюшного пресса.

4.1 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: выполнение упражнений в тренажере «римский стул», брусья, и т.д.

4.2 Упражнения с собственным весом: различные скручивания, поднимания туловища или ног в упорах и лежа.

Техника выполнения упражнений

Жимы лежа – одни из самых популярных упражнений в бодибилдинге. Их делают все атлеты, которых вы можете встретить в тренажёрном зале. Данное упражнение явля-

ется базовым, так как задействует не одну группу мышц, а именно грудные, дельтовидные мышцы и трицепс.



По

снаряду жимы бывают:

- со штангой;
- с гантелями;
- жим в тренажере.

В зависимости от угла наклона скамьи:

- на горизонтальной скамье;
- на скамье с наклоном (положительный либо отрицательный наклон).

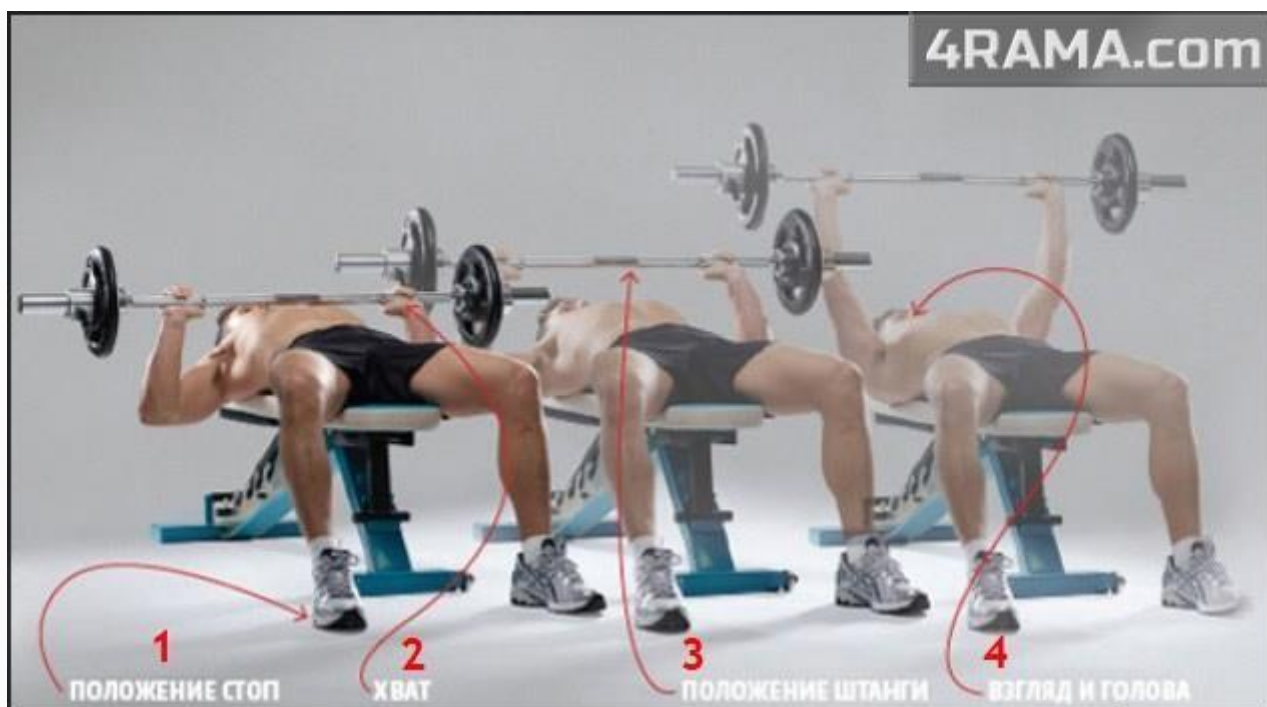
По ширине хвата жимы лежа бывают:

- узкий хват;
- средний хват;
- широкий.

Так как вариаций жимов лежа в бодибилдинге существует великое множество, то и техника выполнения для всех жимов будет разной, но есть некоторые общие принципы:

- Стопы должны стоять на ширине плеч и быть максимально зафиксированы и вдавлены в пол.
- Хват обычно широкий, но он меняется в зависимости от того, на какие рабочие мышцы вы ставите акцент.
- Берите штангу равномерно с двух сторон, середина грифа должна смотреть на вашу переносицу, слаженная работа ваших мышц облегчит вам поднятие снаряда. Опускание грифа должно быть медленнее его поднятия.
- Прижимайте свой затылок к скамье, не вертитеесь, сконцентрируйтесь на движении, смотрите на штангу, а не на проходящую мимо девушку, это может быть опасно.
- Вдыхайте воздух при опускании грифа и сделайте выдох на усилии.

Пользуйтесь помощью партнёра для страховки или ограничителями, если вы тренируетесь на силовой раме. Если вы занимаетесь без партнёра, то снимите со штанги замки, которые удерживают блины. В таком случае, при отказе, вы сможете скинуть блины с грифа, и вас не задавит.

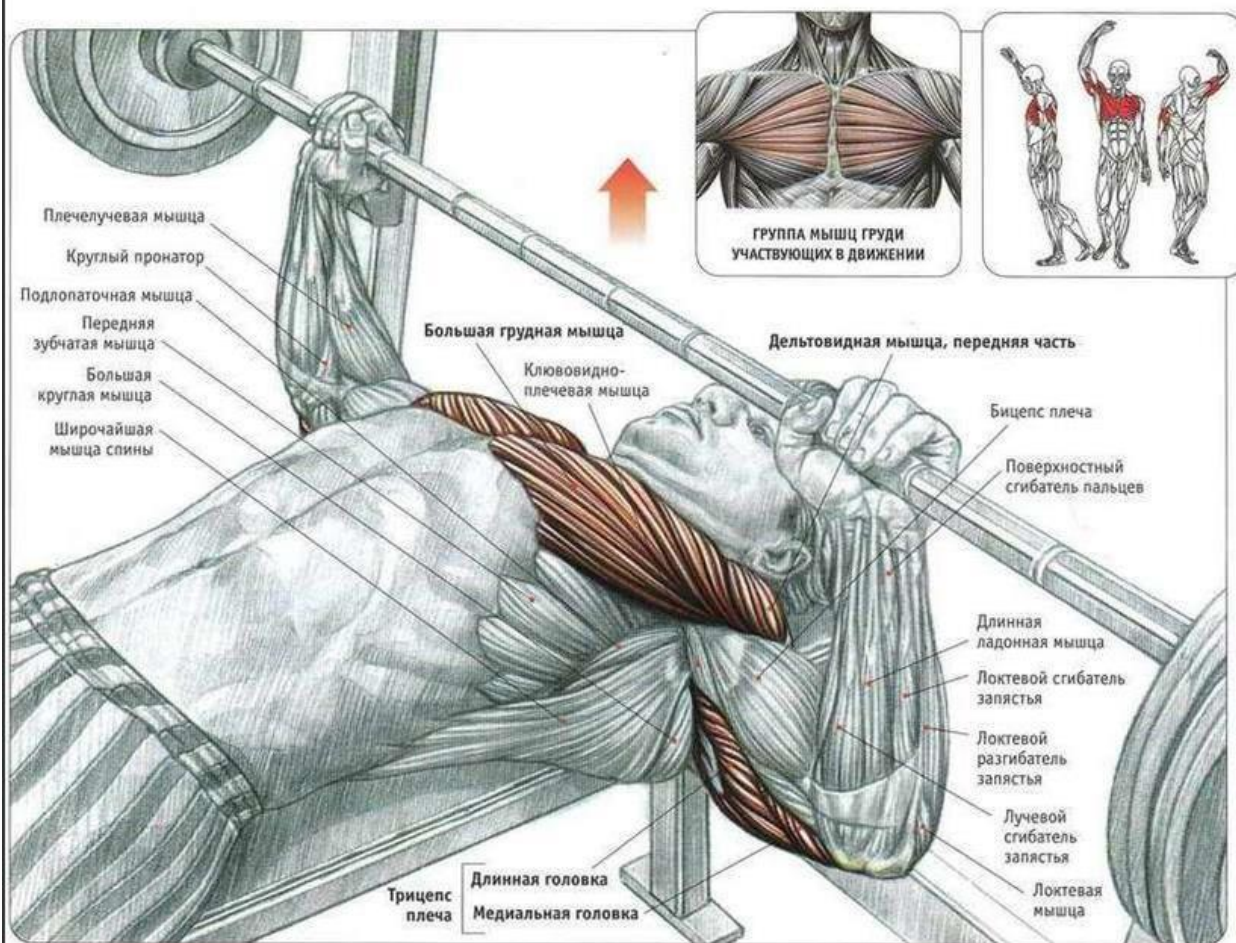


Виды жима лежа в бодибилдинге

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье развивает мышцы низа груди и трицепс, а также передний пучок дельтовидных мышц. Более эффективным считаю жим штанги лежа на скамье с углом наклона 30 градусов.

ЖИМ ШТАНГИ, ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

4RAMA.com



Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней:

- взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч;
- сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

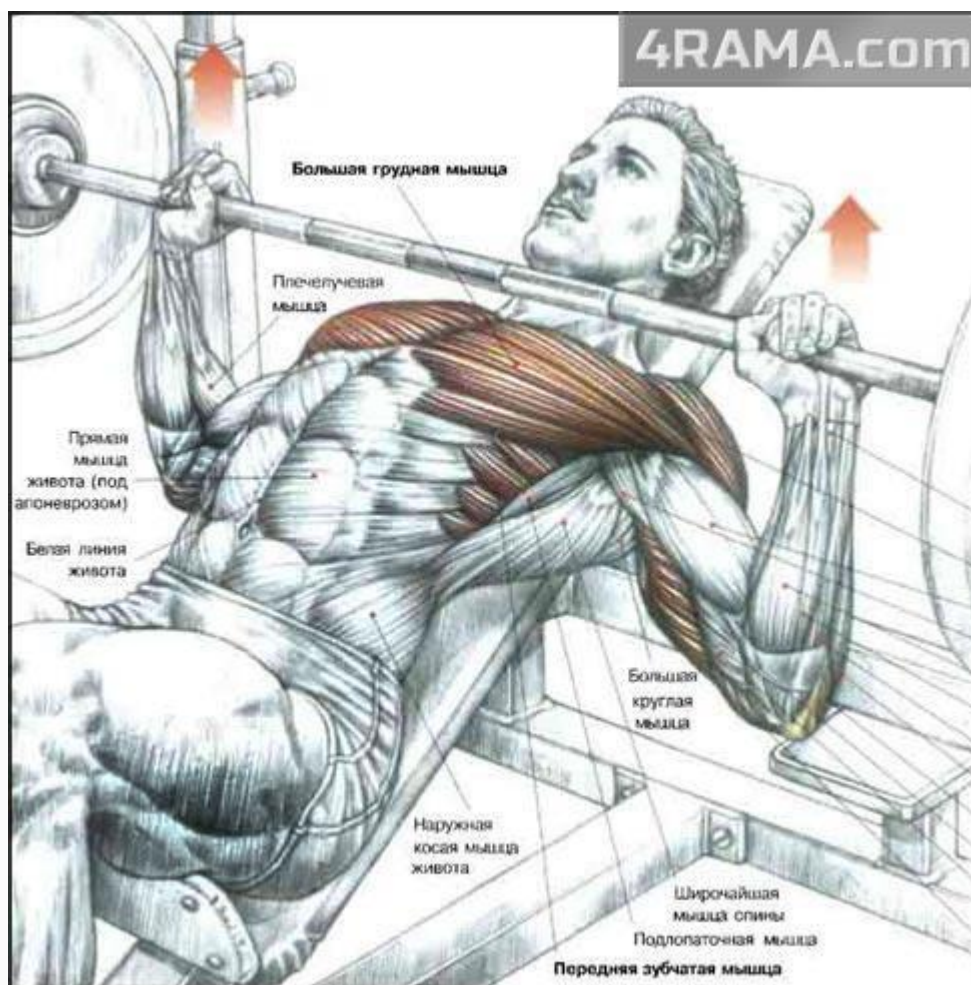
Это упражнение развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключовидно-плечевые мышцы.



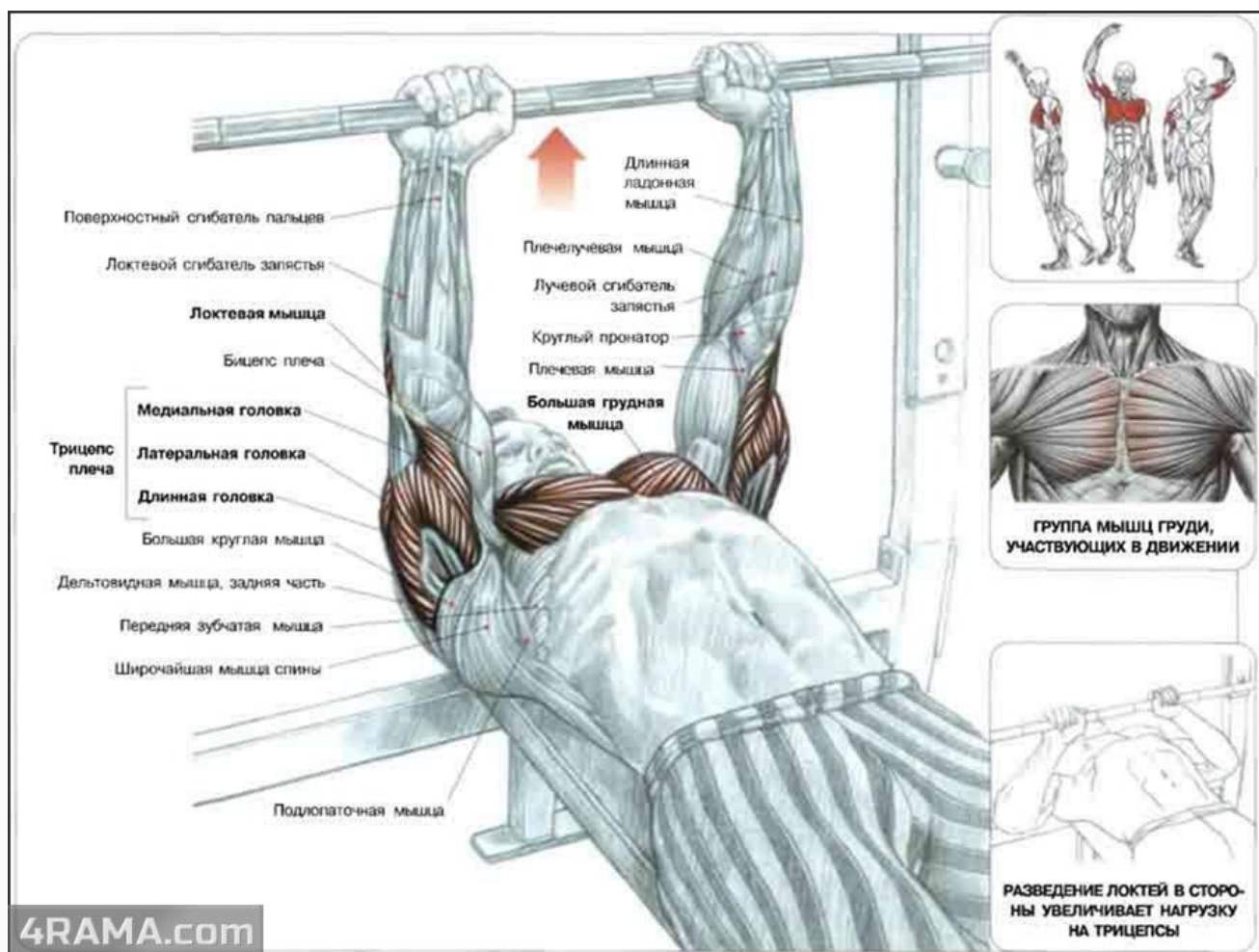
Варианты:

- 01.** Выгнув спину, акцентируйте нагрузку на нижние отделы грудных мышц и сможете выжать больший вес. Выполняйте упражнение осторожно во избежание травмы поясницы.
- 02.** Прижав локти к бокам, в основном прорабатываете переднюю часть дельтовидной мышцы.
- 03.** Изменение ширины хвата нагружает:
 - узкий хват: середину грудных мышц;
 - широкий хват: наружную часть грудных мышц.
- 04.** Изменение траектории движения грифа штанги нагружает:
 - опуская гриф к нижнему краю грудной клетки, прорабатываете нижний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на середину груди, прорабатываете средний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на ключичные пучки грудной мышцы, прорабатываете верхний отдел грудных мышц.
- 05.** Подняв ноги с пола и держа их на весу, полностью снимете проблемы в пояснице и сконцентрируетесь на проработке грудных мышц.

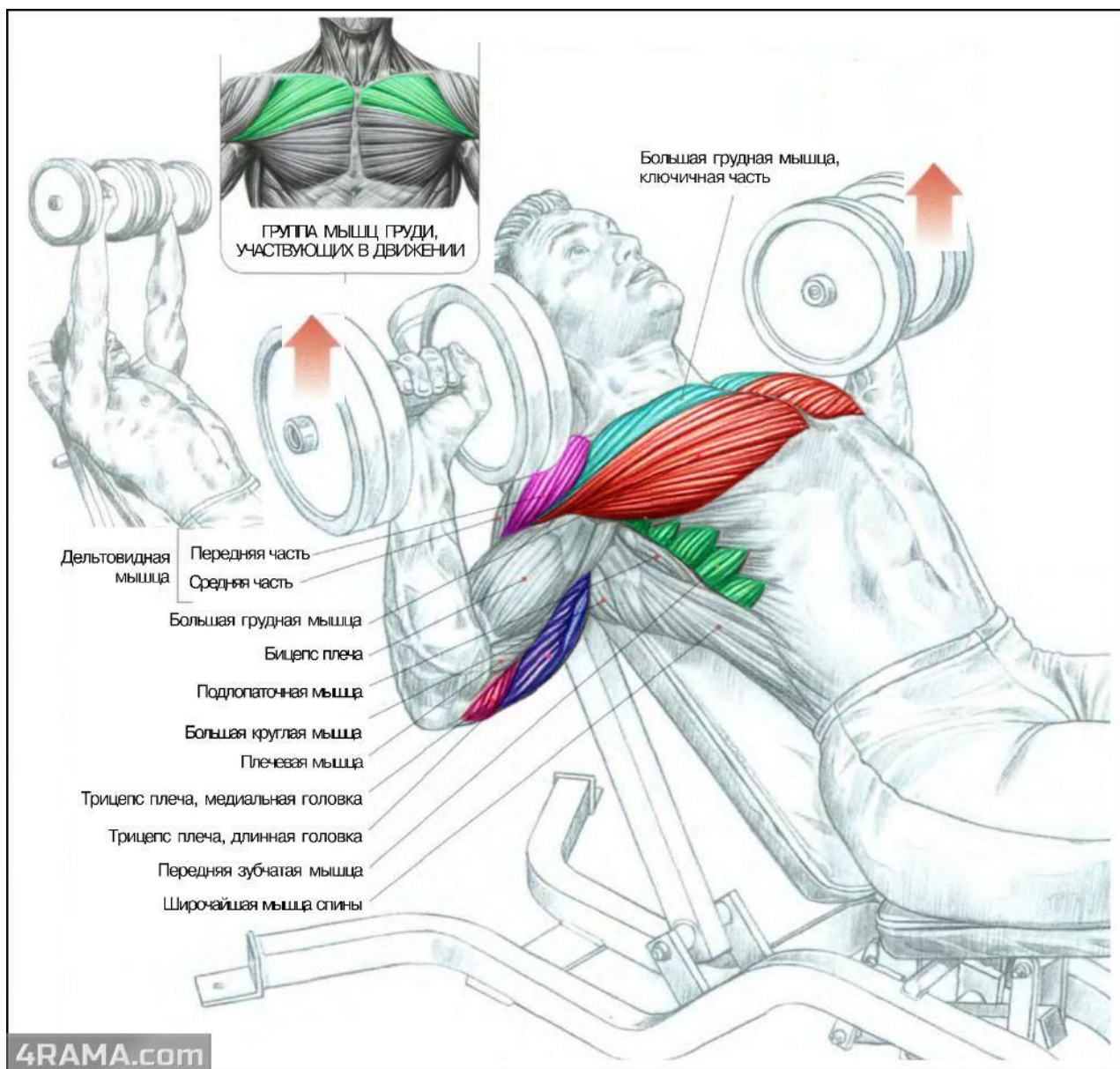
Жим штанги лежа на наклонной скамье - одно из лучших упражнений для развития верха грудных мышц. В силу особенностей анатомии человека, верхняя часть груди постоянно отстает от низа, поэтому большую часть тренировки (70%) вы должны задействовать верх грудных, если хотите добиться великих объемов.



Жим узким хватом предназначен для усиленной тренировки трицепсов и внутренней части груди. Это упражнение должно быть под номером 1, при тренировке трицепса, весь его потенциал могут заменить, наверно, только брусья и то, если цеплять на себя ещё дополнительный вес и работать в верхней части амплитуды движения.



Жимы гантелей лежа также могут полноценно нарастить ваши грудные мышцы. Я не знаю профессиональных атлетов в бодибилдинге, которые бы не использовали жимы гантелей в своём арсенале. Также как и в жиме штанги, рекомендую делать наклонный жим гантелей (на скамье под углом 30 градусов), использование наклонного жима штанги и гантелей даёт впечатляющие результаты.



Выполняя разные жимы лежа в бодибилдинге и меняя ширину хвата и угол наклона скамьи, можно смещать акцент на разные мышечные группы. Как это происходит:

- Чем выше наклон скамьи – тем больше включается в работу верх грудных и выключается низ. Также, при увеличении положительного угла наклона скамьи, увеличивается нагрузка на дельты и трицепс, поэтому рекомендую для самой большей эффективности прокачки грудных использовать скамью с наклоном 30 градусов.
- Чем ниже наклон скамьи (он может быть даже отрицательным), тем больше включается в работу нижний отдел груди и трицепс и выключаются дельты.
- Чем уже хват, тем больше работает трицепс, и меньше грудные, но увеличивается амплитуда движения, заставляя мышцы работать больше.
- Чем шире хват, тем больше включаются в работу грудные и меньше трицепс, но в этом случае укорачивается амплитуда движения, поэтому самым эффективным вариантом считается хват чуть шире ширины плеч, который даёт нам большую амплитуду движения и полноценную работу грудных мышц.

Как увеличить результаты в жимах лежа?

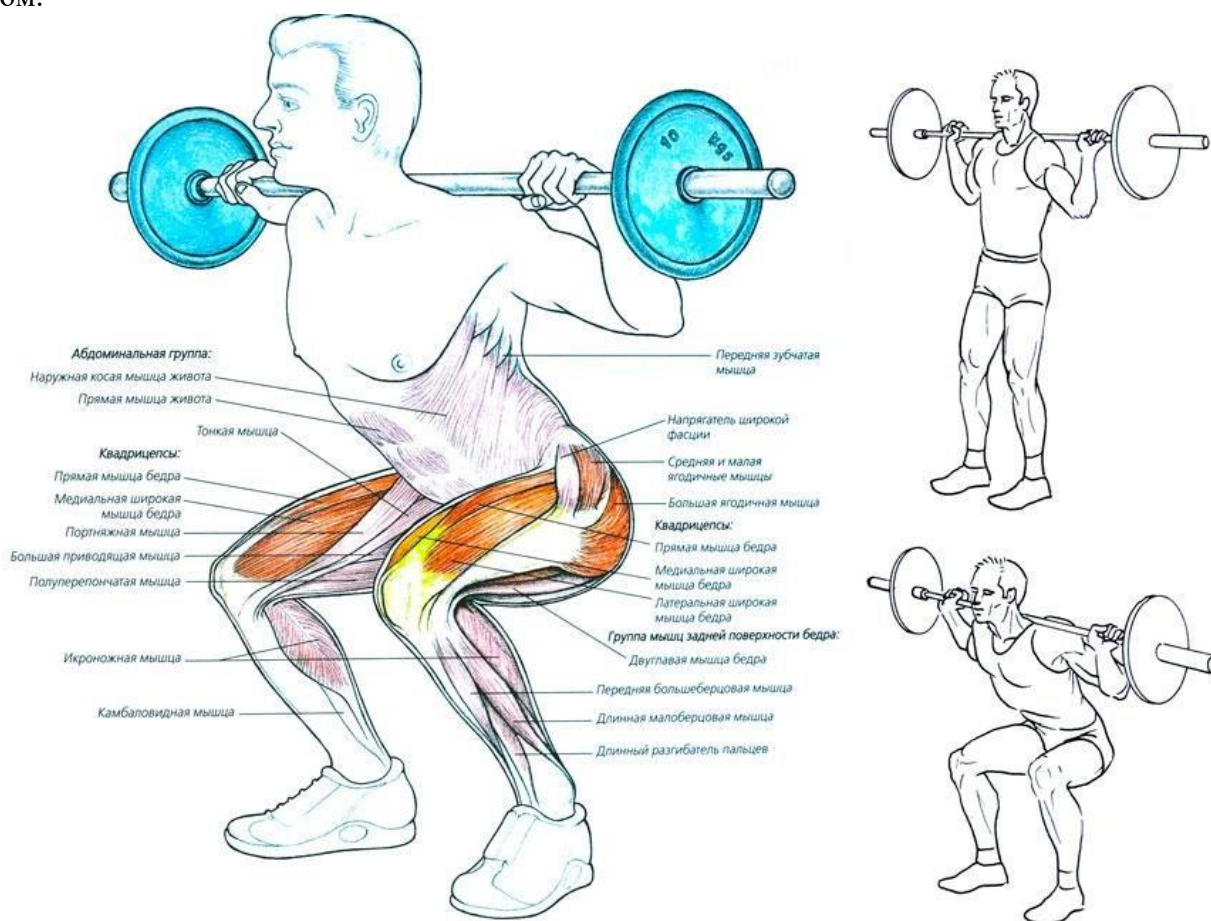
Если вы уже долго тренируетесь и видите, что вес на снаряде не растёт – значит, вы делаете что-то не так. Во-первых, нужно правильно расставить акценты на тренировке грудных (70% верх груди, 30% низ), в этом вам помогут жимы штанги и гантелей на наклон-

ной скамье. Во-вторых, нужно обязательно стараться прогрессировать в нагрузках, а не тренироваться месяцами с одним весом, в этом вам может помочь тренировочный дневник. Вешайте на гриф хотя бы на 1 кг больше чем на прошлой тренировке и результаты будут расти. Эти два совета реально работают.

Приседания со штангой: мышцы в работе

Упражнение относится к базовым-многосуставным, т.е. в работе принимают участие сразу несколько мышечных групп. Целевая нагрузка (в классическом варианте приседа) приходится на четырехглавую мышцу бедра, квадрицепс. В роли синергистов выступают - ягодичные, приводящие и камбаловидная мышцы. В роли динамических стабилизаторов – мышцы задней поверхности бедра и икроножные; стабилизаторы – разгибатели позвоночника; антагонисты-стабилизаторы – прямые/косые мышцы живота.

В наглядном виде мышечный атлас приседаний со штангой выглядит следующим образом.



Выполняя всего одно движение, Вы махом прорабатываете такое большое количество мышечных групп. А чем больше мышечный массив, находящийся в работе, тем сильнее стресс испытывает организм, и тем лучше Вы будете расти

Комплекс упражнений для мышц пресса

Эффективные упражнения для пресса в картинках



скручивания туловища

Техника выполнения: 1. Лечь спиной на полу

2. Руки расположить за головой

3. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях, бедра находятся в вертикальном положении

4. Сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и скручивая туловище

5. По окончании движения сделать выдох

**Чтобы более интенсивно задействовать косые мышцы живота при выполнении этого упражнения, необходимо поворачивать туловище то в одну, то в другую сторону, двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть – к правому. Основная функция этого упражнения - укрепление живота.*



Подъемы туловища

Назначение: Упражнение предназначено для развития сгибателей бедра, а так же косых и прямых мышц живота. Такие упражнения для пресса выгодны тем, что их можно выполнять в домашних условиях, причем вы можете разработать отдельно для этого специальную программу тренировок для похудения к примеру, если ваша цель сбросить лишний вес.

Техника выполнения: 1. Необходимо лечь спиной на пол, ступни прижать к полу, руки находятся за головой.

2. Сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину.

3. Вернуться в исходное положение, не опуская торс на пол.

4. По окончании движения сделать выдох.

**Для лучшей устойчивости можно попросить партнера придерживать ваши стопы. Для облегчения выполнения такого упражнения на пресс вытяните руки вперед. Для*

интенсивной нагрузки следует выполнять данное упражнение на наклонной доске. Основное воздействие упражнения - на бедра и косые мышцы живота ,



Подъемы туловища у гимнастической стенки

Назначение: Упражнение предназначено для развития прямых мышц живота, а так же в меньшей степени внутренние и наружные косые мышцы живота

Техника выполнения: 1. Лечь на пол, ноги согнуть, ступни зацепить за перекладину шведской стенки, чтобы бедра располагались вертикально, руки за головой.

2. Сделать вдох и приподнять туловище как можно выше, округлив спину, затем вернуться в исходное положение.

3. По окончании движения сделать выдох

**Если туловище отодвинуть от шведской стенки, а ступни закрепить ниже, то это позволит совершать движения большей амплитуды и вовлекать в эту работу сгибатели бедра. В меньшей степени упражнение подходит для укрепления бедер, в большей степени упражнения подходит для укрепления живота.*

Эффективные упражнения для прямых мышц живота



Скручивание туловища с голенью на скамье

Назначение: Такое упражнение предназначено для развития верхней части прямых мышц живота.

Техника выполнения: 1. Лечь на пол, голени расположить на скамье, руки за головой.

2. Сделать вдох и поднять туловище вверх, отрывая плечи от пола, округляя спину, пытаюсь коснуться головой коленей.

3. По окончании упражнения сделать выдох

**Если туловище расположить дальше от скамьи, то это позволит легче осуществлять его подъем за счёт сокращения подвздошно-поясничных мышц, напрягателя широкой фасции и прямых мышц бедер.*



Подъемы туловища на римском стуле

Назначение: Данное упражнение для пресса и бедер предназначено для развития прямых мышц живота и прямых мышц бедра, может выполняться как мужчинами, так и девушками

Техника выполнения: 1. Сесть на наклонную скамью в удобном положении, ступни находятся под валиками, руки за головой.

2. Сделать вдох и наклонить туловище примерно на 20 градусов

3. Опуская туловище назад, ссутулить спину. Как бы раскладывая поясницу на скамье, чтобы сосредоточить напряжение на прямых мышцах живота

4. Сделать выдох по окончании движения

**Чтобы перенести часть нагрузки на косые мышцы живота, можно поочередно совершать повороты туловища то в одну, то в другую сторону при каждом очередном повторе.*



Подъемы туловища на вертикальной скамье

Назначение: Упражнение предназначено для укрепления прямых мышц живота, в меньшей степени воздействует на косые мышцы живота

Техника выполнения: 1. Ступни закрепить под мягкими валиками, удерживая туловище в воздухе, руки завести за голову или скрестить на груди

2. Сделать вдох и поднять туловище вверх, пытаясь коснуться головой коленей. Следить за правильным сворачиванием туловища.

3. По окончании движения сделать выдох



Скручивание туловища с верхним блоком

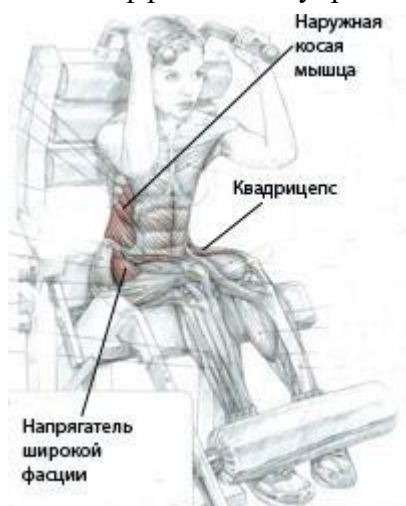
Назначение: Упражнение предназначено для укрепления прямых мышц живота. Упражнение похоже на тягу верхнего блока, но выполняется сидя спиной к силовому тренажеру.

Техника выполнения: 1. Стать на колени спиной к тренажеру, держать гриф верхнего блока за головой

2. Сделать вдох и свернуть туловище, приблизив грудь к коленям, затем вернуться в исходное положение.

**Не рекомендуется использовать слишком тяжелый вес, который будет мешать концентрировать внимание на работе мышц живота.*

Эффективные упражнения для косых мышц живота



Скручивание туловища на тренажере

Назначение: Упражнение предназначено для развития наружных косых мышц живота, квадрицепса. Оно выполняется на специальном тренажере для пресса.

Техника выполнения: 1. Расположиться удобно на тренажере, взяться кистями за рукоятки, стопы поставить под валик

2. Сделать вдох и сворачивать туловище, стараясь приблизить грудь к коленям

3. Вернуться в исходное положение

4. По окончании движения сделать выдох

**Это упражнение позволяет удобно подбирать и регулировать необходимый вес для выполнения. Начинающим следует выполнять его с небольшими нагрузками*



Подъемы ног на наклонной скамье

Назначение: Упражнение предназначено для развития наружных косых мышц живота, квадрицепсов и напрягателей широкой фасции

Техника выполнения: 1. Лечь спиной на наклонную доску, кисти расположить на перекладине или рукоятке за головой

2. Поднять ноги до вертикального положения, затем приподнять таз и попытаться свернуть туловище так, чтобы голова коснулась коленей.

**На первом этапе, когда вы поднимаете колени, в работу вовлекаются подвздошно-поясничные мышцы, напрягатели широких фасций и прямые мышцы бедра. На втором этапе, когда вы приподнимаете таз и сворачиваете туловище, в работу вовлекаются также мышцы живота, главным образом верхние части прямых мышц*





Подъемы коленей в упоре

Назначение: Упражнение предназначено для развития прямых и косых мышц живота, а так же сгибателей бедра.

Техника выполнения: 1. Удобно расположиться на тренажере, поставить локти на опору, плотно прижать поясницу к спинке

2. Сделать вдох и подтянуть колени к груди, округляя при этом спину, чтобы мышцы живота сильнее напряглись

3. По окончании движения сделать выдох

**Для изолированной работы мышц живота необходимо сократить амплитуду движения, не опуская колени ниже горизонтального уровня, сохраняя только легкий изгиб позвоночника.*

Для усложнения выполнения упражнения можно выполнять его с выпрямленными ногами

Подъемы коленей в вися

Назначение: Упражнение предназначено для воздействия на прямые мышцы живота и в меньшей степени косые мышцы живота, так же на прямые мышцы бедер. Можно выполнять его, используя перекладину для подтягиваний широким хватом

Техника выполнения: 1. Необходимо взяться за перекладину и повиснуть на ней.

2. Сделать вдох и подтянуть колени как можно выше, стремясь приблизить их к груди, благодаря сворачиванию туловища

3. Вернуться в исходное положение

4. По окончании движения сделать выдох

**Для более изолированной работы мышц живота не опускать колени ниже горизонтального положения*

2.7. Практическая работа № 7

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»

Бег 100 метров

Бег 500 метров – девушки

1000 метров – юноши

Прыжок в длину с места

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: быстрота, скоростно-силовая подготовка, выносливость.

Проверить уровень усвоения основ техники бега и прыжков.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, их влияние на организма человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

9. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.

10. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.

11. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

12. Бег по пересеченной местности

13. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.

14. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.

15. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

16. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.

2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперед и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперед - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) многоскоки (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками(6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление

2.8. Практическая работа № 8

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»

Выполнение передачи мяча «сверху» над собой, в паре.

Выполнение приема и передачи мяча «снизу» перед собой, в паре.
Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: координационных способностей
Проверить уровень усвоения техники приема и передачи мяча, подачи мяча.
Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения приема и передачи мяча «сверху» и «снизу», технику выполнения подачи мяча, влияние игры в волейбол на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по волейболу:

7. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «сверху»
8. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «снизу»
9. Обучение и совершенствование техники нижней подачи мяча
10. Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча
11. Обучение и совершенствование техники игры в защите
12. Обучение и совершенствование техники игры в нападении

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Подача

Различают подачи снизу, используемые начинающими спортсменами, и подачи сверху, при этом мяч посылается на уровне выше головы.

Последние выполняются очень резко с направленным вперед кручением (нападающие удары), при этом в момент удара кисть «покрывает» мяч, или следует удар запястьем без вращения, в результате чего возникает неравномерная траектория полета (порхающая подача). Все подачи могут выполняться из положения боком и из фронтального положения по отношению к игровой площадке.

Отражение подач

Отражение подач осуществляется при так называемом нижнем положении. Обе руки вытянуты ладонями вверх, прижаты друг к другу и зафиксированы в плечевом суставе. Волейболист должен касаться мяча ладонями и, выпрямляя корпус, посылать его в нужном направлении.

Верхняя передача

Верхняя передача используется, как правило, как подготовка к нападающему удару. Согнутые в виде воронки кисти рук с расставленными таким образом пальцами, что большой и указательный образуют «открытый» треугольник, находятся на уровне лица.

Игрок, как правило, касается мяча кончиками пальцев на уровне лба. Передача происходит при выпрямлении всего корпуса. Она может выполняться как в положении стоя передом, спиной и боком, так и в падении и прыжке.

Нападающий удар

Нападающий удар выполняется в большинстве случаев при трехкратном касании мяча и заканчивается вблизи сетки. Процесс движений является сложным и состоит из четырех фаз. Разбег длиной от 2 до 4 м начинается у линии нападения, в большинстве случаев он направлен под острым углом по отношению к сетке и состоит из двух шагов.

Первый шаг используется для сокращения расстояния между игроком и мячом, второй шаг напоминает прыжок с низкой траекторией полета и переходит в отталкивание (стопорящий шаг). При этом игрок приблизительно одновременно касается обеими пятками пола, делает перекал с пяток на носки и отталкивается от пола обоими носками, одновременно вскидывая кверху обе руки.

Ударная рука отводится далеко назад таким образом, что представляет собой напрягающую дугу, корпус одновременно разворачивается. В момент достижения высшей точки прыжка ударная рука бьет по мячу сзади-сверху (фаза удара). Приземление осуществляется на две ноги, оно должно быть мягким и не слишком глубоко пружинящим. В фазе удара существует много вариантов движения рук, использования силы и направления удара. Возможны удары с подскоком на одной ноге, без разбега, а также боковые удары (так называемые крюки).

Постановка блока

Ставить блок имеют право только у сетки. В зависимости от числа участвующих в образовании блока игроков различают двойной (наиболее часто применяемый), одиноч-

ный и тройной блок. Участвующие в блоке игроки группируются против нападающего игрока, энергично выпрыгивают вверх (несколько позже противника, пробивающего нападающий удар), поднимают руки над сеткой для того, чтобы как можно круче отпратить мяч на половину площадки противника.

Защита

Защита используется в целях отражения нападающих ударов различного характера, если им удалось пройти сквозь блок, и осуществляется так же, как и при подаче противника. Однако мяч должен быть отражен при нахождении его близко к полу.

В момент касания мяча игрок должен занять более низкое положение и держать руки почти горизонтально, а также использовать различные виды техники падения (скольжение, положение согнувшись, «скатывание»). Отражение ударов на площадке может осуществляться двумя или одной рукой.

2.9. Практическая работа № 9

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»

Техника передачи мяча

Штрафные броски

«два шага, бросок»

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: координационных способностей

Проверить уровень усвоения техники передачи мяча, бросков, техники ведения мяча.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения передачи мяча, технику ведения мяча, технику бросков, технические ошибки, влияние игры в баскетбол на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по баскетболу:

11. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.

12. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча, снизу, с боку;
- с отскоком от пола.

13. Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- «высокого мяча»;
- с отскоком от пола.

14. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении

15. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении

16. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

17. Тактика игры в нападении.

18. Тактика игры в защите.

19. Групповые и командные действия игроков.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

2.10. Практическая работа № 10

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»

Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: выносливость, координационные способности.

Проверить уровень усвоения техники передвижения на лыжах различными способами.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения лыжных ходов, влияние занятий на лыжах на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по лыжам.

2. Закрепление, совершенствование техники лыжных ходов:

- бесшажного;
- одношажного;

- двушажного;
 - попеременных;
 - конькового и полуконькового.
2. Закрепление, совершенствование техники поворотов, торможения.
 3. Закрепление, совершенствование техники спусков и подъемов.
 4. Развитие физических качеств:
 - воспитание общей выносливости в процессе занятий;
 - воспитание координационных способностей в процессе занятий;
 - воспитание скоростно- силовых способностей в процессе занятий;
 5. На каждом занятии выполняется прохождение дистанции в зависимости от направленности урока.

Специальные упражнения, применяемые для изучения технических приемов:

Скользкий шаг: ступающий шаг (активно переносить вес тела на опорную ногу), имитация одноопорного положения лыжника на месте, скользкий шаг без палок (с махом т без маха руками), скользкий шаг (палки удерживаются за середину), коньковый ход без палок. При выполнении скользящего шага обратить внимание на длительное одноопорное скольжение.

Отталкивание одной ногой: упражнение «самокат»- набрать скорость ступающим шагом и выполнить несколько (3-5) отталкиваний одной ногой; скользкий шаг: снова набрать скорость и выполнить отталкивание другой ногой; скользкий шаг в подъем, скользкий шаг с учетом количества шагов (на отрезке 30-50 метров выполнить как можно меньше отталкиваний).

Отталкивание скользящим упором: упражнения «Школа лыжника»- развивает чувство равновесия на движущейся опоре).

7. Спуск с полого склона на параллельных лыжах (в основной, низкой, др. стойках)

8. Спуск на параллельных лыжах, переноса вес тела с одной ноги на другую (без отрыва лыж от снега).

9. Спуск на параллельных лыжах, отрывая носок одной лыжи от снега (пятка лыжи остается на снегу).

10. Спуск на параллельных лыжах полностью отрывая лыжу от снега (как можно дольше проскользить на одной лыжи).

11. Спуск на одной лыже с отведением носка свободной лыжи в сторону.

12. Спуск на параллельных лыжах с выполнением ступающих шагов в правую и левую сторону.

Обучение технике работы рук

4. Имитация работы рук на месте без палок (обозначить граничные моменты выноса рук).

5. Имитация работы рук на месте с палками взятыми за середину (работа рук строго вдоль лыж).

Одновременный бесшажный ход (палки ставятся ударом на снег, под острым углом у носков ботинок), акцентировать внимание на работе спины и законченном толчке рукой

2.11. Практическая работа № 11

Выполнение контрольных нормативов по разделу Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Выполнение комплексов упражнений ППФП и ОФП

Прыжки через скакалку за 30 секунд, за 60 секунд

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: гибкость, координационные способности.

Проверить уровень усвоения техники выполнения специальных упражнений.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Основы ППФП, профессиональные риски, профессионально важные качества и профессиональные заболевания и методы профилактики.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Практические занятия по ППФП.

3. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, для профилактики профессиональных заболеваний.

3.1 Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и заболеваний позвоночника

3.2 Комплекс упражнений глазодвигательной гимнастики

3.3 Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.

4. Развитие профессионально - важных качеств.

4.1 Развитие координационных способностей при выполнении упражнений со степп платформой

2.2 Формирование умения взаимодействия в команде при занятиях спортивными и подвижными играми.

Комплекс глазодвигательной гимнастики.

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. (Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза).
2. Быстрое моргание в течение 1 мин. (способствует улучшению кровообращения мышц глаза).
3. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек.. Повторить 8 раз. (способствует более длительному удержанию взгляда на близких предметах).
4. Рисовать цифры глазами от 1 до 10.
5. Вращение глазами яблоками по кругу.
6. Медленно посмотреть влево не поворачивая голову (пауза 2 сек.) Вернуть взгляд в и.п. (центр), затем то же в другую сторону.
7. Открывать и закрывать глаза, щуриться, делать «большие глаза».
8. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 мин. (упражнение тонизирует мышцы и улучшает кровообращение)
9. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко. Спустя 1 - 2 сек. Снять пальцы с век. (Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.)
10. Глаза закрыть. Поднимать и опускать брови, затем в таком же положении хмурить и морщить брови.
11. Отвести правую руку в сторону. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. (Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и совершенствует их координацию)
12. Поднять правую руку вверх, медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. (упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию).
13. Расслабляющие движения: - «пальцевой дождик» - постукивание пальцами по лицу и по круговой мышце глаза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Тренировки для большей эффективности необходимо производить ежедневно, довольно длительное время. Необходима сила воли и терпение, по той причине, что упражнения, входящие в комплекс от сколиоза, выполнять довольно больно.



Избежать негативных изменений в состоянии позвоночника можно, если каждое упражнение будет подбираться лечащим доктором в соответствие со стадией заболевания. Помимо этого при подборе упражнений учитывается возрастная группа пациента и общее состояние организма.

Разминка

Следует заметить, что при сколиозе может быть разрешено в домашних условиях практиковать упражнения для позвоночника. Не стоит забывать, что любые занятия обязательно должны начинаться с разминки, в ходе которой упражнения повторяются от 5 раз.

2.12. Практическая работа № 12

Выполнение Контрольных нормативов по разделу: «Атлетическая гимнастика»

Выполнение упражнений для развития силы мышц: со свободными весами, на тренажерах, используя вес своего тела. Выполнение страховки и само страховки.

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: силы, силовой выносливости.
Проверить уровень усвоения техники выполнения специальных упражнений.
Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения упражнений для развития силы, их влияние на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по атлетической гимнастике.

5. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.

5.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: жим штанги лежа, жим гантелей лежа и сидя, подъем гантелей и грифов, французский жим и т.д.;

5.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: тяга верхнего блока, сгибания рук в тренажере и т.д.

5.3 Упражнения с собственным весом: подтягивания, сгибания и разгибания рук в упорах и т.д.

6. Развитие мышц нижних конечностей

6.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: приседы со штангой и гантелями, выпады с весом.

6.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: жим ногами в тренажере, гакк-присед, приседы и выпады в тренажере машина Смита и т.д.

6.3 Упражнения с собственным весом: Вышагивания, выпады, стульчик и т.д.

7. Развитие силы мышц спины.

7.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: становая тяга, мертвая тяга, тяга суммо, тяги гантелей и т.д.

7.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: Тяга верхнего блока, тяга горизонтального блока, гребная тяга, упражнения в тренажере «гиперэкстензия».

7.3 Упражнения с собственным весом: упражнение «супермэн» и т.д.

8. Развитие мышц брюшного пресса.

8.1 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: выполнение упражнений в тренажере «римский стул», брусья, и т.д.

8.2 Упражнения с собственным весом: различные скручивания, поднимания туловища или ног в упорах и лежа.

Техника выполнения упражнений

Жимы лежа – одни из самых популярных упражнений в бодибилдинге. Их делают все атлеты, которых вы можете встретить в тренажёрном зале. Данное упражнение является базовым, так как задействует не одну группу мышц, а именно грудные, дельтовидные мышцы и трицепс.



По

снаряду жимы бывают:

- со штангой;
- с гантелями;
- жим в тренажере.

В зависимости от угла наклона скамьи:

- на горизонтальной скамье;
- на скамье с наклоном(положительный либо отрицательный наклон).

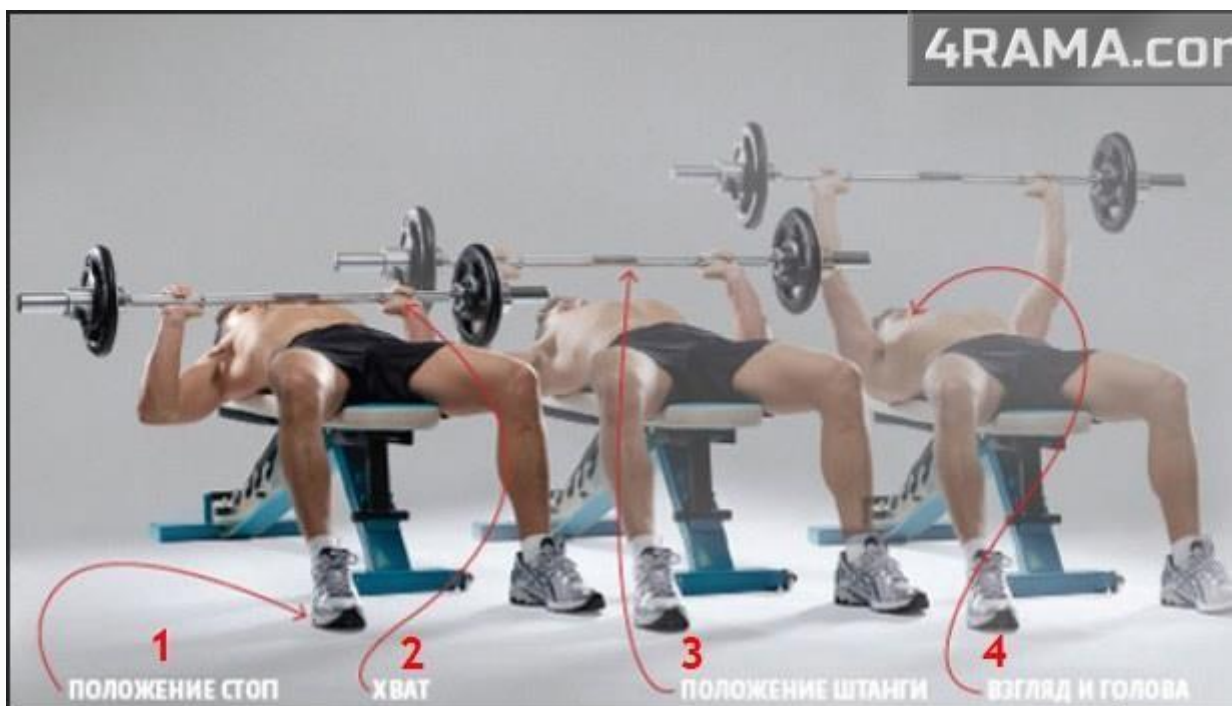
По ширине хвата жимы лежа бывают:

- узкий хват;
- средний хват;
- широкий.

Так как вариаций жимов лежа в бодибилдинге существует великое множество, то и техника выполнения для всех жимов будет разная, но есть некоторые общие принципы:

- Стопы должны стоять на ширине плеч и быть максимально зафиксированы и вдавлены в пол.
- Хват обычно широкий, но он меняется в зависимости от того, на какие рабочие мышцы вы ставите акцент.
- Берите штангу равномерно с двух сторон, середина грифа должна смотреть на вашу переносицу, слаженная работа ваших мышц облегчит вам поднятие снаряда. Опускание грифа должно быть медленнее его поднятия.
- Прижимайте свой затылок к скамье, не вертитеесь, сконцентрируйтесь на движении, смотрите на штангу, а не на проходящую мимо девушку, это может быть опасно.
- Вдыхайте воздух при опускании грифа и делайте выдох на усилии.

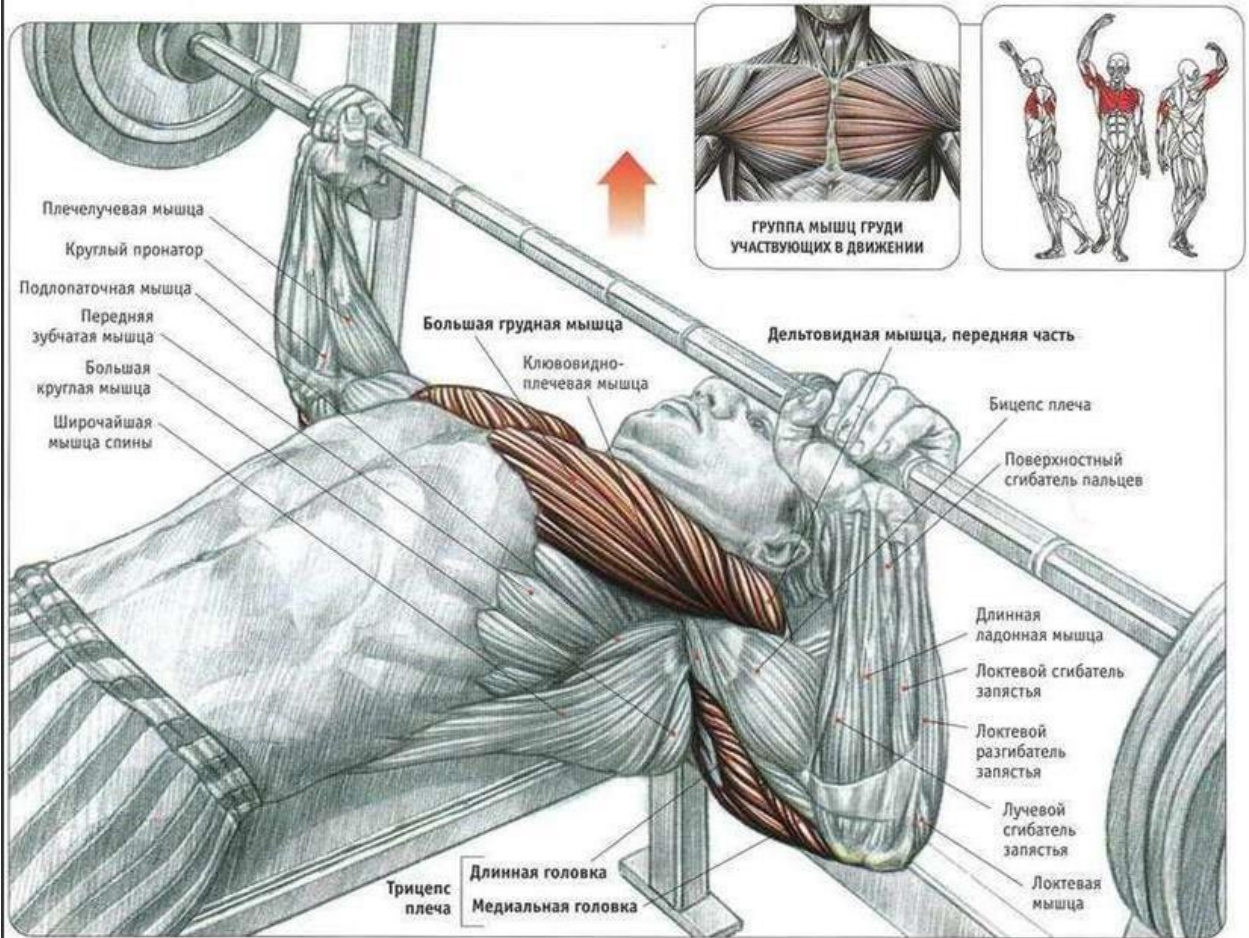
Пользуйтесь помощью партнёра для страховки или ограничителями, если вы тренируетесь на силовой раме. Если вы занимаетесь без партнёра, то снимите со штанги замки, которые удерживают блины. В таком случае, при отказе, вы сможете скинуть блины с грифа, и вас не задавит.



Виды жима лежа в бодибилдинге

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье развивает мышцы низа груди и трицепс, а также передний пучок дельтовидных мышц. Более эффективным считаю жим штанги лежа на скамье с углом наклона 30 градусов.

ЖИМ ШТАНГИ, ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ



Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней:

- взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч;
- сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключовидно-плечевые мышцы.

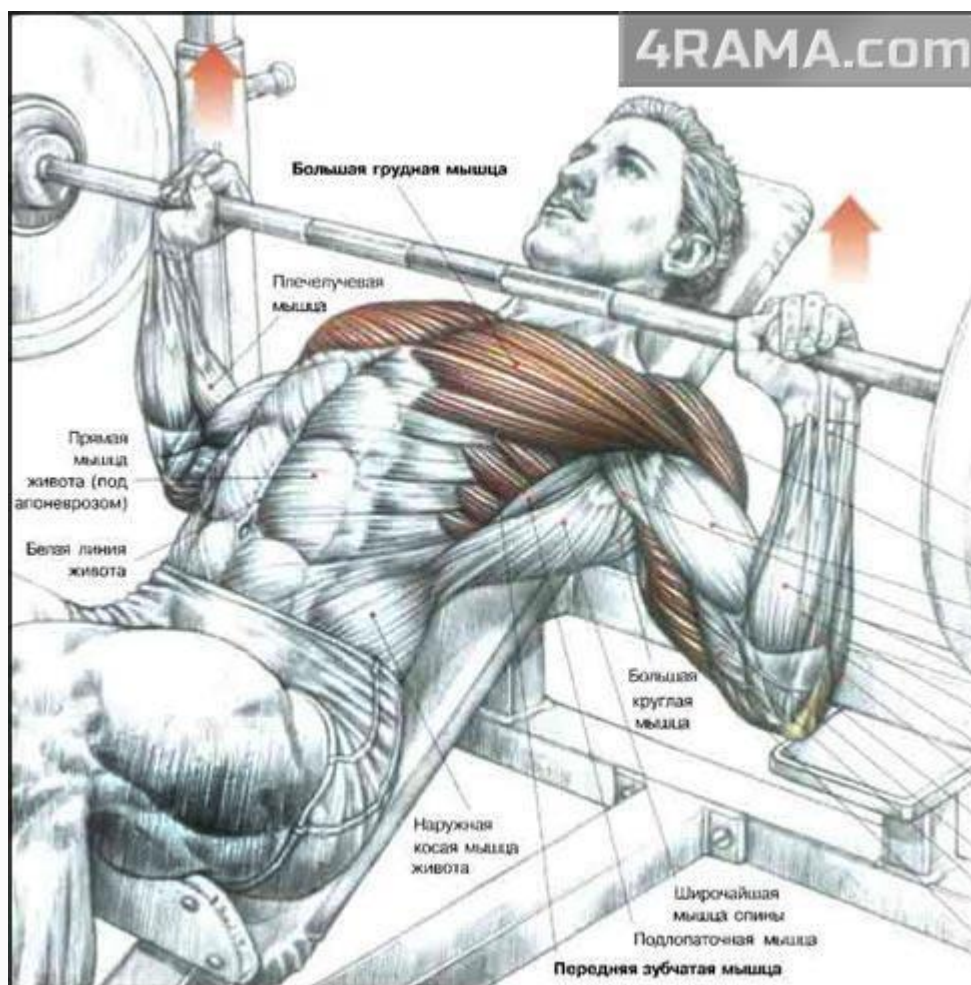


ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

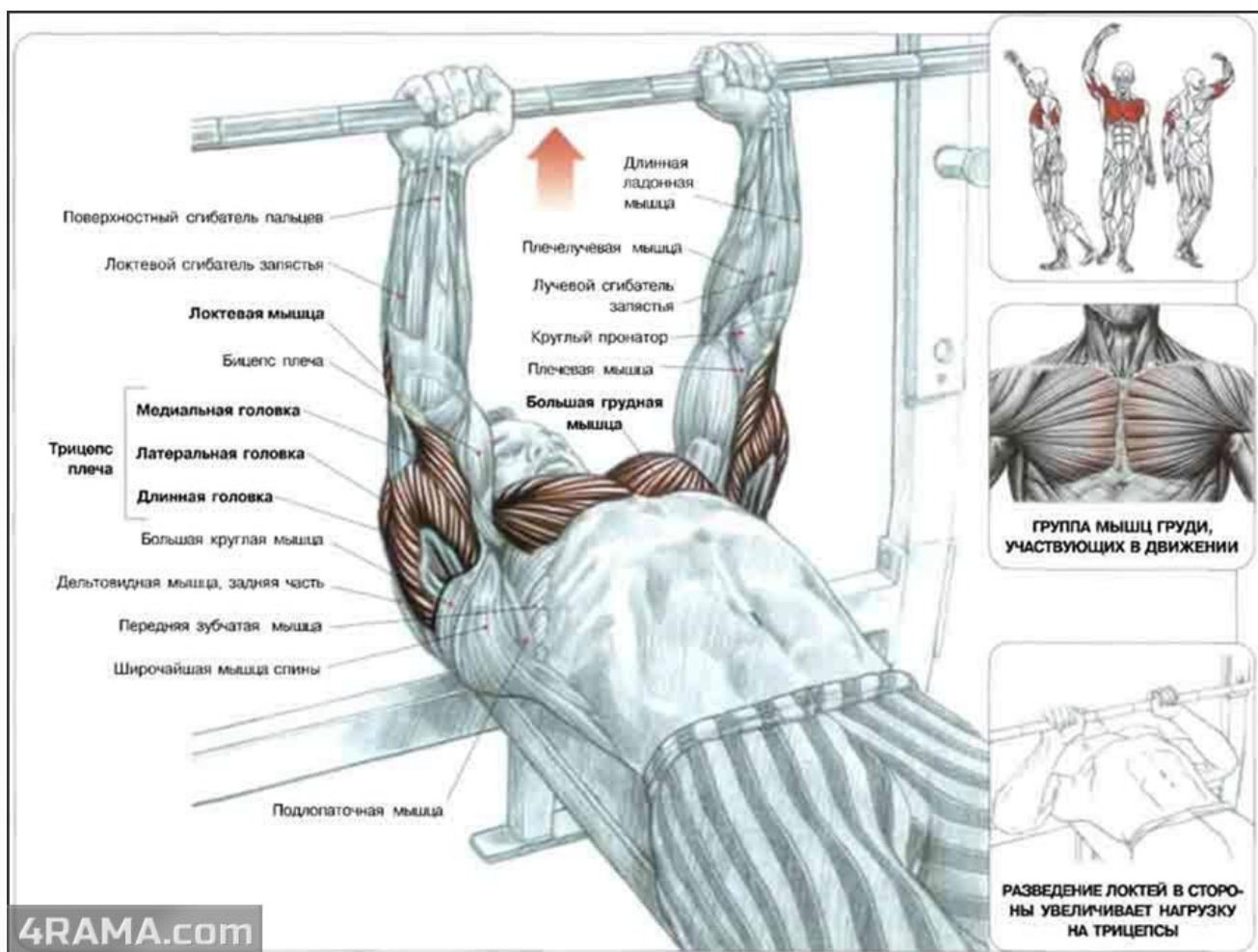
Варианты:

01. Выгнув спину, акцентируйте нагрузку на нижние отделы грудных мышц и сможете выжать больший вес. Выполняйте упражнение осторожно во избежание травмы поясницы.
02. Прижав локти к бокам, в основном прорабатываете переднюю часть дельтовидной мышцы.
03. Изменение ширины хвата нагружает:
 - узкий хват: середину грудных мышц;
 - широкий хват: наружную часть грудных мышц.
04. Изменение траектории движения грифа штанги нагружает:
 - опуская гриф к нижнему краю грудной клетки, прорабатываете нижний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на середину груди, прорабатываете средний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на ключичные пучки грудной мышцы, прорабатываете верхний отдел грудных мышц.
05. Подняв ноги с пола и держа их на весу, полностью снимете проблемы в пояснице и сконцентрируетесь на проработке грудных мышц.

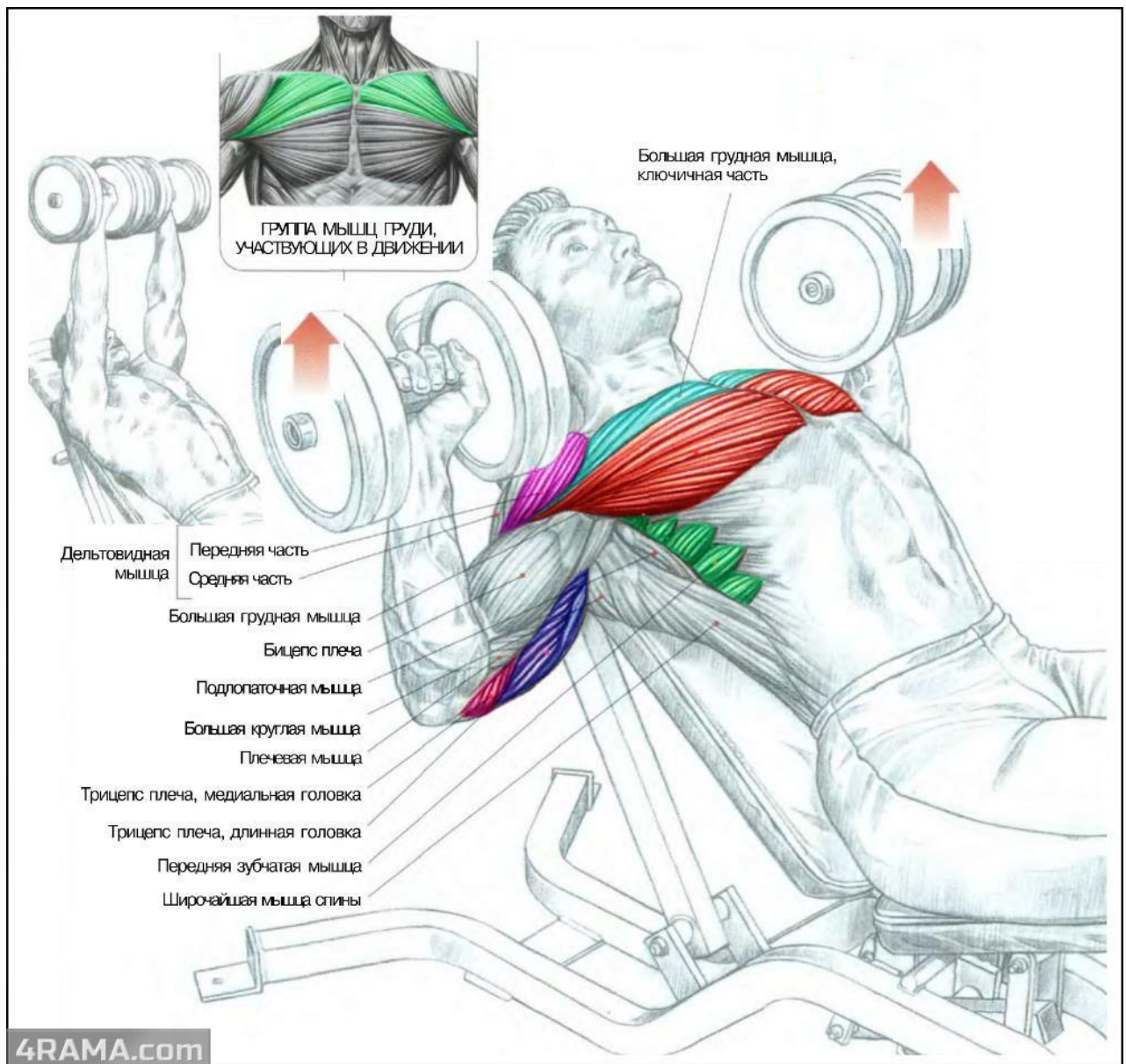
Жим штанги лежа на наклонной скамье - одно из лучших упражнений для развития верха грудных мышц. В силу особенностей анатомии человека, верхняя часть груди постоянно отстает от низа, поэтому большую часть тренировки (70%) вы должны задействовать верх грудных, если хотите добиться великих объемов.



Жим узким хватом предназначен для усиленной тренировки трицепсов и внутренней части груди. Это упражнение должно быть под номером 1, при тренировке трицепса, весь его потенциал могут заменить, наверно, только брусья и то, если цеплять на себя ещё дополнительный вес и работать в верхней части амплитуды движения.



Жимы гантелей лежа также могут полноценно нарастить ваши грудные мышцы. Я не знаю профессиональных атлетов в бодибилдинге, которые бы не использовали жимы гантелей в своём арсенале. Также как и в жиме штанги, рекомендую делать наклонный жим гантелей (на скамье под углом 30 градусов), использование наклонного жима штанги и гантелей даёт впечатляющие результаты.



Выполняя разные жимы лежа в бодибилдинге и меняя ширину хвата и угол наклона скамьи, можно смещать акцент на разные мышечные группы. Как это происходит:

- Чем выше наклон скамьи – тем больше включается в работу верх грудных и выключается низ. Также, при увеличении положительного угла наклона скамьи, увеличивается нагрузка на дельты и трицепс, поэтому рекомендую для самой большей эффективности прокачки грудных использовать скамью с наклоном 30 градусов.
- Чем ниже наклон скамьи (он может быть даже отрицательным), тем больше включается в работу нижний отдел груди и трицепс и выключаются дельты.
- Чем уже хват, тем больше работает трицепс, и меньше грудные, но увеличивается амплитуда движения, заставляя мышцы работать больше.
- Чем шире хват, тем больше включаются в работу грудные и меньше трицепс, но в этом случае укорачивается амплитуда движения, поэтому самым эффективным вариантом считается хват чуть шире ширины плеч, который даёт нам большую амплитуду движения и полноценную работу грудных мышц.

Как увеличить результаты в жимах лежа?

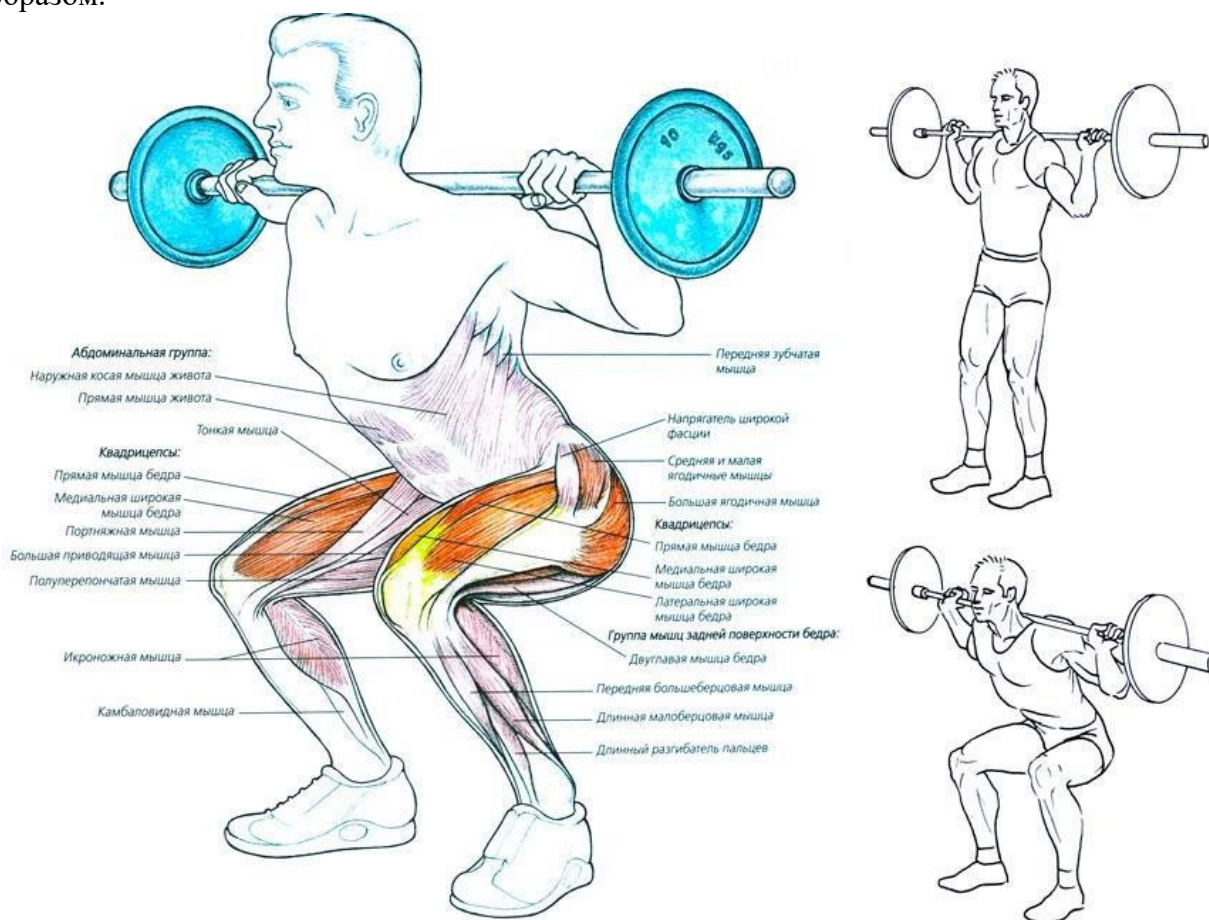
Если вы уже долго тренируетесь и видите, что вес на снаряде не растёт – значит, вы делаете что-то не так. Во-первых, нужно правильно расставить акценты на тренировке грудных (70% верх груди, 30% низ), в этом вам помогут жимы штанги и гантелей на

наклонной скамье. Во-вторых, нужно обязательно стараться прогрессировать в нагрузках, а не тренироваться месяцами с одним весом, в этом вам может помочь тренировочный дневник. Вешайте на гриф хотя бы на 1 кг больше чем на прошлой тренировке и результаты будут расти. Эти два совета реально работают.

Приседания со штангой: мышцы в работе

Упражнение относится к базовым-многосуставным, т.е. в работе принимают участие сразу несколько мышечных групп. Целевая нагрузка (в классическом варианте приседа) приходится на четырехглавую мышцу бедра, квадрицепс. В роли синергистов выступают - ягодичные, приводящие и камбаловидная мышцы. В роли динамических стабилизаторов – мышцы задней поверхности бедра и икроножные; стабилизаторы – разгибатели позвоночника; антагонисты-стабилизаторы – прямые/косые мышцы живота.

В наглядном виде мышечный атлас приседаний со штангой выглядит следующим образом.



Выполняя всего одно движение, Вы махом прорабатываете такое большое количество мышечных групп. А чем больше мышечный массив, находящийся в работе, тем сильнее стресс испытывает организм, и тем лучше Вы будете расти

Комплекс упражнений для мышц пресса

Эффективные упражнения для пресса в картинках



скручивания туловища

Техника выполнения: 1. Лечь спиной на полу

2. Руки расположить за головой

3. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях, бедра находятся в вертикальном положении

4. Сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и скручивая туловище

5. По окончании движения сделать выдох

**Чтобы более интенсивно задействовать косые мышцы живота при выполнении этого упражнения, необходимо поворачивать туловище то в одну, то в другую сторону, двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть – к правому. Основная функция этого упражнения - укрепление живота.*



Подъемы туловища

Назначение: Упражнение предназначено для развития сгибателей бедра, а так же косых и прямых мышц живота. Такие упражнения для пресса выгодны тем, что их можно выполнять в домашних условиях, причем вы можете разработать отдельно для этого специальную программу тренировок для похудения к примеру, если ваша цель сбросить лишний вес.

Техника выполнения: 1. Необходимо лечь спиной на пол, ступни прижать к полу, руки находятся за головой.

2. Сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину.

3. Вернуться в исходное положение, не опуская торс на пол.

4. По окончании движения сделать выдох.

**Для лучшей устойчивости можно попросить партнера придерживать ваши стопы. Для облегчения выполнения такого упражнения на пресс вытяните руки вперед. Для интенсивной нагрузки следует выполнять данное упражнение на наклонной доске. Основ-*

ное воздействие упражнения - на бедра и косые мышцы живота ,



Подъемы туловища у гимнастической стенки

Назначение: Упражнение предназначено для развития прямых мышц живота, а также в меньшей степени внутренние и наружные косые мышцы живота

Техника выполнения: 1. Лечь на пол, ноги согнуть, ступни зацепить за перекладину шведской стенки, чтобы бедра располагались вертикально, руки за головой.

2. Сделать вдох и приподнять туловище как можно выше, округлив спину, затем вернуться в исходное положение.

3. По окончании движения сделать выдох

**Если туловище отодвинуть от шведской стенки, а ступни закрепить ниже, то это позволит совершать движения большей амплитуды и вовлекать в эту работу сгибатели бедра. В меньшей степени упражнение подходит для укрепления бедер, в большей степени упражнения подходит для укрепления живота.*

Эффективные упражнения для прямых мышц живота



Скручивание туловища с голенью на скамье

Назначение: Такое упражнение предназначено для развития верхней части прямых мышц живота.

Техника выполнения: 1. Лечь на пол, голени расположить на скамье, руки за головой.

2. Сделать вдох и поднять туловище вверх, отрывая плечи от пола, округляя спину, пытаясь коснуться головой коленей.

3. По окончании упражнения сделать выдох

**Если туловище расположить дальше от скамьи, то это позволит легче осуществлять его подъем за счёт сокращения подвздошно-поясничных мышц, напрягателя широкой фасции и прямых мышц бёдер.*



Подъемы туловища на римском стуле

Назначение: Данное упражнение для пресса и бедер предназначено для развития прямых мышц живота и прямых мышц бедра, может выполняться как мужчинами, так и

девушками

Техника выполнения: 1. Сесть на наклонную скамью в удобном положении, ступни находятся под валиками, руки за головой.

2. Сделать вдох и наклонить туловище примерно на 20 градусов

3. Опуская туловище назад, ссутулить спину. Как бы раскладывая поясницу на скамье, чтобы сосредоточить напряжение на прямых мышцах живота

4. Сделать выдох по окончании движения

**Чтобы перенести часть нагрузки на косые мышцы живота, можно поочередно совершать повороты туловища то в одну, то в другую сторону при каждом очередном повторе.*



Подъемы туловища на вертикальной скамье

Назначение: Упражнение предназначено для укрепления прямых мышц живота, в меньшей степени воздействует на косые мышцы живота

Техника выполнения: 1. Ступни закрепить под мягкими валиками, удерживая туловище в воздухе, руки завести за голову или скрестить на груди

2. Сделать вдох и поднять туловище вверх, попытайтесь коснуться головой коленей.

Следить за правильным сворачиванием туловища.

3. По окончании движения сделать выдох



Скручивание туловища с верхним блоком

Назначение: Упражнение предназначено для укрепления прямых мышц живота. Упражнение похоже на тягу верхнего блока, но выполняется сидя спиной к силовому тренажеру.

Техника выполнения: 1. Стать на колени спиной к тренажеру, держать гриф

верхнего блока за головой

2. Сделать вдох и свернуть туловище, приблизив грудь к коленям, затем вернуться в исходное положение.

**Не рекомендуется использовать слишком тяжелый вес, который будет мешать концентрировать внимание на работе мышц живота.*

Эффективные упражнения для косых мышц живота



Скручивание туловища на тренажере

Назначение: Упражнение предназначено для развития наружных косых мышц живота, квадрицепса. Оно выполняется на специальном тренажере для пресса.

Техника выполнения: 1. Расположиться удобно на тренажере, взяться кистями за рукоятки, стопы поставить под валик

2. Сделать вдох и сворачивать туловище, стараясь приблизить грудь к коленям

3. Вернуться в исходное положение

4. По окончании движения сделать выдох

**Это упражнение позволяет удобно подбирать и регулировать необходимый вес для выполнения. Начинающим следует выполнять его с небольшими нагрузками*



Подъемы ног на наклонной скамье

Назначение: Упражнение предназначено для развития наружных косых мышц живота, квадрицепсов и напрягателей широкой фасции

Техника выполнения: 1. Лечь спиной на наклонную доску, кисти расположить на перекладине или рукоятке за головой

2. Поднять ноги до вертикального положения, затем приподнять таз и попытаться свернуть туловище так, чтобы голова коснулась коленей.

**На первом этапе, когда вы поднимаете колени, в работу вовлекаются подвздошно-поясничные мышцы, напрягатели широких фасций и прямые мышцы бедра. На втором*

этапе, когда вы приподнимаете таз и сворачиваете туловище, в работу вовлекаются также мышцы живота, главным образом верхние части прямых мышц



Подъемы коленей в упоре

Назначение: Упражнение предназначено для развития прямых и косых мышц живота, а так же сгибателей бедра.

Техника выполнения: 1. Удобно расположиться на тренажере, поставить локти на опору, плотно прижать поясницу к спинке

2. Сделать вдох и подтянуть колени к груди, округляя при этом спину, чтобы мышцы живота сильнее напряглись

3. По окончании движения сделать выдох

**Для изолированной работы мышц живота необходимо сократить амплитуду*

движения, не опуская колени ниже горизонтального уровня, сохраняя только легкий изгиб позвоночника.

Для усложнения выполнения упражнения можно выполнять его с выпрямленными ногами

Подъемы коленей в висе

Назначение: Упражнение предназначено для воздействия на прямые мышцы живота и в меньшей степени косые мышцы живота, так же на прямые мышцы бедер. Можно выполнять его, используя перекладину для подтягиваний широким хватом

Техника выполнения: 1. Необходимо взяться за перекладину и повиснуть на ней.
2. Сделать вдох и подтянуть колени как можно выше, стремясь приблизить их к груди, благодаря сворачиванию туловища
3. Вернуться в исходное положение
4. По окончании движения сделать выдох

**Для более изолированной работы мышц живота не опускать колени ниже горизонтального положения*

2.13. Практическая работа № 13

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»

Бег 100 метров

Бег 500 метров – девушки

1000 метров – юноши

Прыжок в длину с места

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: быстрота, скоростно-силовая подготовка, выносливость.

Проверить уровень усвоения основ техники бега и прыжков.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения легкоатлетических упражнений, их влияние на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
17. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.
18. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.

19. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.

20. Бег по пересеченной местности

21. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.

22. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.

23. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

24. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 - 2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) многоскоки (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками(6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление

2.14. Практическая работа № 14

Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»

Выполнение передачи мяча «сверху» над собой, в паре.

Выполнение приема и передачи мяча «снизу» перед собой, в паре.
Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой подачи

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: координационных способностей

Проверить уровень усвоения техники приема и передачи мяча, подачи мяча.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения приема и передачи мяча «сверху» и «снизу», технику выполнения подачи мяча, влияние игры в волейбол на организма человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по волейболу:

13. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «сверху»
14. Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча «снизу»
15. Обучение и совершенствование техники нижней подачи мяча
16. Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча
17. Обучение и совершенствование техники игры в защите
18. Обучение и совершенствование техники игры в нападении

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Подача

Различают подачи снизу, используемые начинающими спортсменами, и подачи сверху, при этом мяч посылается на уровне выше головы.

Последние выполняются очень резко с направленным вперед кручением (нападающие удары), при этом в момент удара кисть «покрывает» мяч, или следует удар запястьем без вращения, в результате чего возникает неравномерная траектория полета (порхающая подача). Все подачи могут выполняться из положения боком и из фронтального положения по отношению к игровой площадке.

Отражение подач

Отражение подач осуществляется при так называемом нижнем положении. Обе руки вытянуты ладонями вверх, прижаты друг к другу и зафиксированы в плечевом суставе. Волейболист должен касаться мяча ладонями и, выпрямляя корпус, посылать его в нужном направлении.

Верхняя передача

Верхняя передача используется, как правило, как подготовка к нападающему удару. Согнутые в виде воронки кисти рук с расставленными таким образом пальцами, что большой и указательный образуют «открытый» треугольник, находятся на уровне лица.

Игрок, как правило, касается мяча кончиками пальцев на уровне лба. Передача происходит при выпрямлении всего корпуса. Она может выполняться как в положении стоя передом, спиной и боком, так и в падении и прыжке.

Нападающий удар

Нападающий удар выполняется в большинстве случаев при трехкратном касании мяча и заканчивается вблизи сетки. Процесс движений является сложным и состоит из че-

тырех фаз. Разбег длиной от 2 до 4 м начинается у линии нападения, в большинстве случаев он направлен под острым углом по отношению к сетке и состоит из двух шагов.

Первый шаг используется для сокращения расстояния между игроком и мячом, второй шаг напоминает прыжок с низкой траекторией полета и переходит в отталкивание (стопорящий шаг). При этом игрок приблизительно одновременно касается обеими пятками пола, делает перекат с пяток на носки и отталкивается от пола обоими носками, одновременно вскидывая вверх обе руки.

Ударная рука отводится далеко назад таким образом, что представляет собой напрягшуюся дугу, корпус одновременно разворачивается. В момент достижения высшей точки прыжка ударная рука бьет по мячу сзади-сверху (фаза удара). Приземление осуществляется на две ноги, оно должно быть мягким и не слишком глубоко пружинящим. В фазе удара существует много вариантов движения рук, использования силы и направления удара. Возможны удары с подскоком на одной ноге, без разбега, а также боковые удары (так называемые крюки).

Постановка блока

Ставить блок имеют право только у сетки. В зависимости от числа участвующих в образовании блока игроков различают двойной (наиболее часто применяемый), одиночный и тройной блок. Участвующие в блоке игроки группируются против нападающего игрока, энергично выпрыгивают вверх (несколько позже противника, пробивающего нападающий удар), поднимают руки над сеткой для того, чтобы как можно круче отправить мяч на половину площадки противника.

Защита

Защита используется в целях отражения нападающих ударов различного характера, если им удалось пройти сквозь блок, и осуществляется так же, как и при подаче противника. Однако мяч должен быть отражен при нахождении его близко к полу.

В момент касания мяча игрок должен занять более низкое положение и держать руки почти горизонтально, а также использовать различные виды техники падения (скольжение, положение согнувшись, «скатывание»). Отражение ударов на площадке может осуществляться двумя или одной рукой.

2.15. Практическая работа № 15

Выполнение Контрольных нормативов по разделу: «Атлетическая гимнастика»

Выполнение упражнений для развития силы мышц: со свободными весами, на тренажерах, используя вес своего тела. Выполнение страховки и самостраховки.

Цели занятия:

Проверить уровень развития физических качеств: силы, силовой выносливости.

Проверить уровень усвоения техники выполнения специальных упражнений.

Развитие общих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8.

Форма организации занятия: индивидуальная.

Студент должен:

Знать:

Технику выполнения упражнений для развития силы, их влияние на организм человека.

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия по атлетической гимнастике.

- 9. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.
 - 9.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: жим штанги лежа, жим гантелей лежа и сидя, подъем гантелей и грифов, французский жим и т.д.;
 - 9.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: тяга верхнего блока, сгибания рук в тренажере и т.д.
 - 9.3 Упражнения с собственным весом: подтягивания, сгибания и разгибания рук в упорах и т.д.
- 10. Развитие мышц нижних конечностей
 - 10.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: приседания со штангой и гантелями, выпады с весом.
 - 10.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: жим ногами в тренажере, гакк-присед, приседания и выпады в тренажере машина Смита и т.д.
 - 10.3 Упражнения с собственным весом: Вышагивания, выпады, стульчик и т.д.
- 11. Развитие силы мышц спины.
 - 11.1 Обучение технике выполнения упражнений со свободными весами: становая тяга, мертвая тяга, тяга суммо, тяги гантелей и т.д.
 - 11.2 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: Тяга верхнего блока, тяга горизонтального блока, гребная тяга, упражнения в тренажере «гиперэкстензия».
 - 11.3 Упражнения с собственным весом: упражнение «супермэн» и т.д.
- 12. Развитие мышц брюшного пресса.
 - 12.1 Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах: выполнение упражнений в тренажере «римский стул», брусья, и т.д.
 - 12.2 Упражнения с собственным весом: различные скручивания, поднимания туловища или ног в упорах и лежа.

Техника выполнения упражнений

Жимы лежа – одни из самых популярных упражнений в бодибилдинге. Их делают все атлеты, которых вы можете встретить в тренажерном зале. Данное упражнение является базовым, так как задействует не одну группу мышц, а именно грудные, дельтовидные мышцы и трицепс.



По

снаряду жимы бывают:

- со штангой;
- с гантелями;
- жим в тренажере.

В зависимости от угла наклона скамьи:

- на горизонтальной скамье;
- на скамье с наклоном(положительный либо отрицательный наклон).

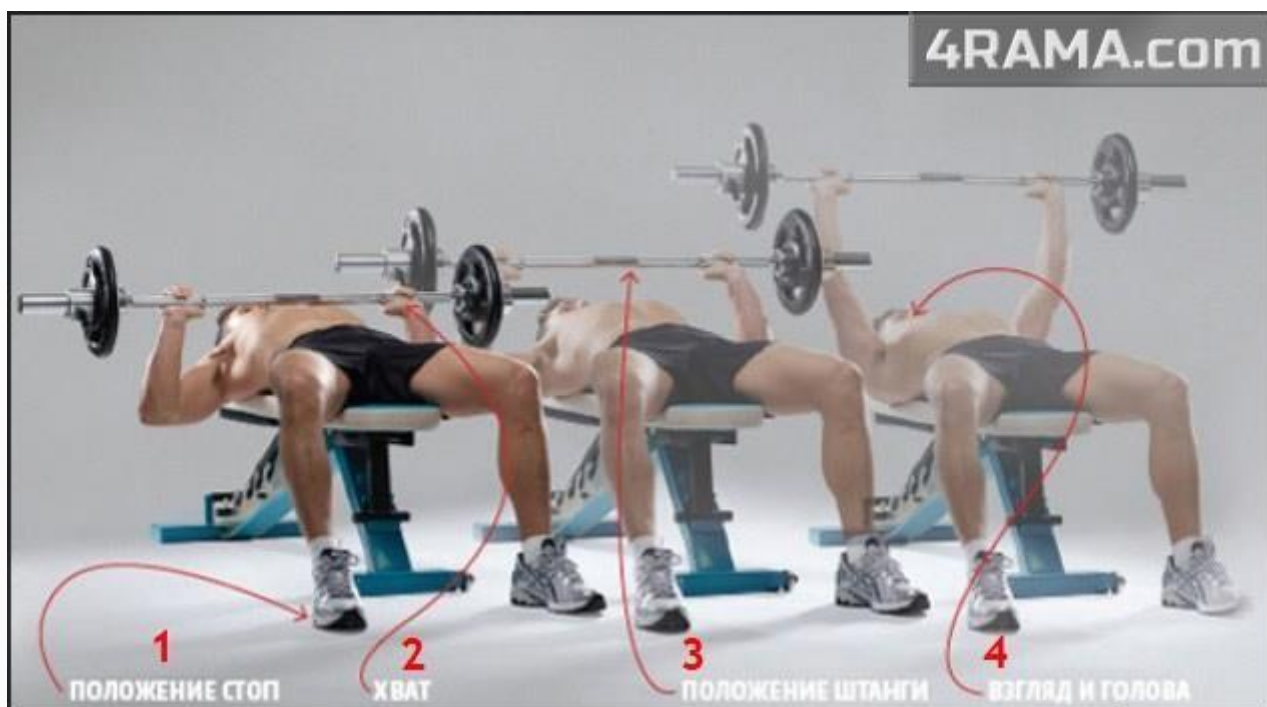
По ширине хвата жимы лежа бывают:

- узкий хват;
- средний хват;
- широкий.

Так как вариаций жимов лежа в бодибилдинге существует великое множество, то и техника выполнения для всех жимов будет разная, но есть некоторые общие принципы:

- Стопы должны стоять на ширине плеч и быть максимально зафиксированы и вдавлены в пол.
- Хват обычно широкий, но он меняется в зависимости от того, на какие рабочие мышцы вы ставите акцент.
- Берите штангу равномерно с двух сторон, середина грифа должна смотреть на вашу переносицу, слаженная работа ваших мышц облегчит вам поднятие снаряда. Опускание грифа должно быть медленнее его поднятия.
- Прижимайте свой затылок к скамье, не вертитеесь, сконцентрируйтесь на движении, смотрите на штангу, а не на проходящую мимо девушку, это может быть опасно.
- Вдыхайте воздух при опускании грифа и делайте выдох на усилии.

Пользуйтесь помощью партнёра для страховки или ограничителями, если вы тренируетесь на силовой раме. Если вы занимаетесь без партнёра, то снимите со штанги замки, которые удерживают блины. В таком случае, при отказе, вы сможете скинуть блины с грифа, и вас не задавит.

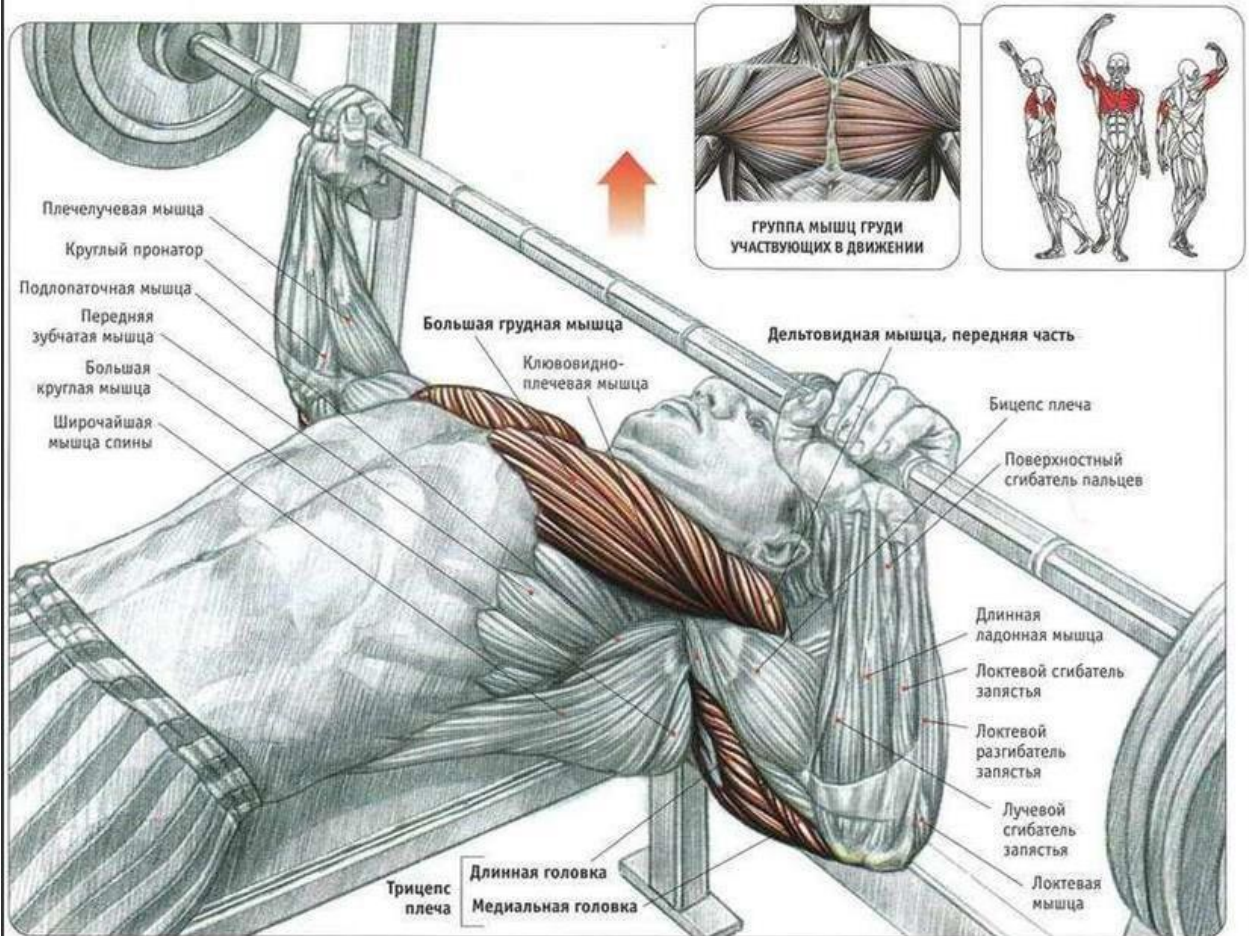


Виды жима лежа в бодибилдинге

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье развивает мышцы низа груди и трицепс, а также передний пучок дельтовидных мышц. Более эффективным считаю жим штанги лежа на скамье с углом наклона 30 градусов.

ЖИМ ШТАНГИ, ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

4RAMA.com



Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней:

- взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч;
- сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

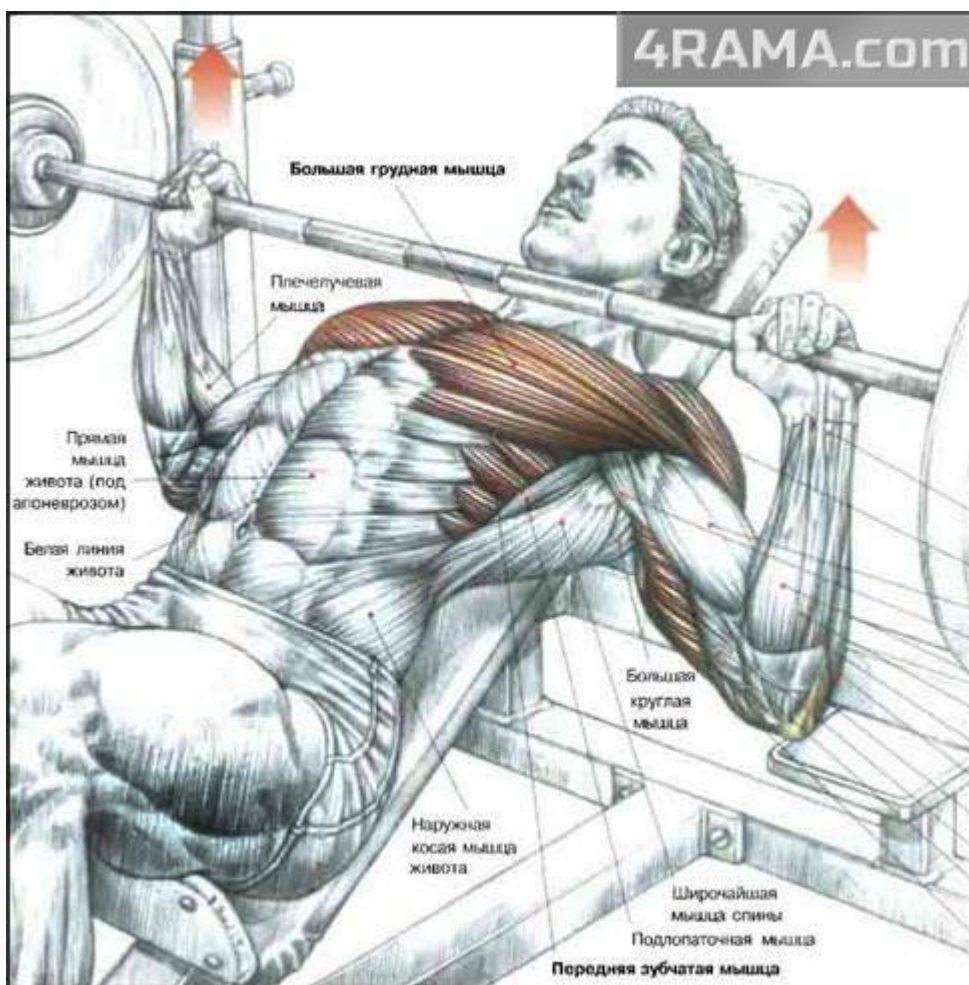
Это упражнение развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключовидно-плечевые мышцы.



Варианты:

- 01.** Выгнув спину, акцентируйте нагрузку на нижние отделы грудных мышц и сможете выжать больший вес. Выполняйте упражнение осторожно во избежание травмы поясницы.
- 02.** Прижав локти к бокам, в основном прорабатываете переднюю часть дельтовидной мышцы.
- 03.** Изменение ширины хвата нагружает:
 - узкий хват: середину грудных мышц;
 - широкий хват: наружную часть грудных мышц.
- 04.** Изменение траектории движения грифа штанги нагружает:
 - опуская гриф к нижнему краю грудной клетки, прорабатываете нижний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на середину груди, прорабатываете средний отдел грудных мышц;
 - опуская гриф на ключичные пучки грудной мышцы, прорабатываете верхний отдел грудных мышц.
- 05.** Подняв ноги с пола и держа их на весу, полностью снимете проблемы в пояснице и сконцентрируетесь на проработке грудных мышц.

Жим штанги лежа на наклонной скамье - одно из лучших упражнений для развития верха грудных мышц. В силу особенностей анатомии человека, верхняя часть груди постоянно отстает от низа, поэтому большую часть тренировки (70%) вы должны задействовать верх грудных, если хотите добиться великих объемов.



Жим узким хватом предназначен для усиленной тренировки трицепсов и внутренней части груди. Это упражнение должно быть под номером 1, при тренировке трицепса, весь его потенциал могут заменить, наверно, только брусья и то, если цеплять на себя ещё дополнительный вес и работать в верхней части амплитуды движения.