

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры,
оздоровления и спорта

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

методические указания
к самостоятельным занятиям
по разделу дисциплины

ГИМНАСТИКА

**для обучающихся 1 курса очно-заочной и заочной формы обучения
всех направлений подготовки**

**Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр**

УФА 2022

УДК 796
ББК 75
М 54

Рекомендовано к изданию методической комиссией кафедры
физической культуры, оздоровления и спорта
ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ»
(протокол № 13 от 25 марта 2022 г.)

Составители: к.п.н, доцент Валиуллина О.В.

Ответственный за выпуск: и.о. заведующего кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ», к.сх.н., доцент Ягафаров Р.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| 1 Виды гимнастики | 4 |
| 2 Программа тренировочных занятий | 5 |
| 2.1 Развитие гибкости | 5 |
| 2.2 Подвижность суставов | 8 |
| 2.3 Силовая гимнастика | 11 |
| 2.4 Корректирующая гимнастика | 15 |
| 2.5 Производственная гимнастика | 18 |
| 3 Контрольные вопросы | 20 |
| Библиографический список | 21 |

Ведение

Гимнастические упражнения целенаправленно и эффективно воздействуют на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, обогащают двигательными способностями, эстетическими, эмоциональными, волевыми, нравственными качествами и др.

В нашей методической работе предлагаем виды гимнастики, такие как суставная, корригирующая, атлетическая, производственная.

Цель методической работы – обучить гимнастическим упражнениям, целенаправленно и эффективно воздействующим на организм обучающихся и улучшающих их работоспособность.

Задачи:

- обучение новым видам движений;
- содействие в укреплении здоровья и улучшению физическому развитию через освоение гимнастических упражнений;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- формирование правильной осанки;
- освоение методики подбора гимнастических упражнений для самостоятельных занятий.

1 ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Атлетическая (силовая) гимнастика – это система упражнений с отягощениями: собственным весом, гантелями, эспандером, гирями, штангой, направлена на развитие силы, укрепление здоровья, улучшение работоспособности и обретения атлетического телосложения.

При разработке тренировочных программ по силовой подготовке для начинающих следует учитывать принцип постепенности, т.е. начинать занятия надо с умеренных нагрузок. Упражнения следует выбирать с несложным циклом и простейшими по координации. Число повторов в одной серии или внутри комплекса подбирать индивидуально с учетом уровня функционального и физического здоровья, темп выполнения упражнения постепенно повышать, а паузы сокращать.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц тела. Мышечно-суставная гимнастика доступна каждому. Упражнения суставной гимнастики можно выполнять в качестве разминки перед силовой тренировкой.

Основные преимущества суставной гимнастики:

- делает тело гибким и выносливым;
- способствует укреплению мышц, избавляет от лишнего веса;
- способствует освобождению организма от солевых отложений;
- является профилактическим средством от многих заболеваний;
- способствует омоложению организма человека.

Корригирующая гимнастика направлена на формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.

Корригирующие упражнения позволяют не только исправлять недостатки фигуры, но и способствуют улучшению координации движений.

Производственная гимнастика направлена на повышение работоспособности в режиме рабочего дня посредством снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов.

Комплекс упражнений производственной гимнастики рекомендуется выполнять при появлении первых признаков утомления и снижения работоспособности.

2 ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1 Тема 1: Развитие гибкости

Задачи:

1. Улучшить физическое качество - гибкость
2. Повысить эластичность мышц, двигательные способности

Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения функциональных двигательных способностей

1. Ходьба на месте или с передвижением с движениями рук.
2. Исходное положение (И.п.) – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища – основная стойка (о.с.). Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Выполнять плавно 8-10 раз
3. И.п. – стоя, руки на пояс. 1-2 – поворот головы вправо 3-4 – влево. Выполнять плавно 8-10 раз
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисть к плечам. 1– руки в стороны, 2 – вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисть к плечам. 1-4 – круговые движения вперед, 5-8 – круговые движения назад. Повторить 4 раза.
6. И.п. – ноги на ширине плеч. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед, 5-8 – круговые движения прямыми руками назад. Повторить 4 раза.
7. И.п. – стоя, ноги врозь, левую руку вверх, правую вниз, кисть в кулак. Пружинящие движения рук назад со сменой положение рук на «2» и «4». Дыхание равномерное, темп средний. Повторить 3-4 раза.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

9. И.п. – ноги врозь, руки вверх в «замок». 1-4 – круговые движения туловищем, вправо, 5-8 – влево. Повторить 4 раза.

10. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки по пояс. 1-3 – пружинящие приседания. 4 – прыжком поменять положение ног, 5-7 – пружинящие приседания. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз.

11. И.п. – ноги шире плеч, руки на пояс. 1-2 – перенос тяжести тела на правую ногу, согнув правую ногу в колене, 3-4 – перенос тяжести тела на левую ногу, согнув левую ногу в колене. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. – О.с. 1-3 – пружинящие приседания; 4 – выпрыгнуть вверх. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. – О.с. 1-4 – прыжки на правой; 5-8 – на левой; 9-16 – на двух ногах, с продвижением вперед.

Комплекс упражнений для восстановления эластичности мышц (стрейчинг) (рисунок 1)

1. И.п.– сед на пятках, туловище должно быть прямым, живот втянут. 1-3 – приподнять грудь, сцепить руки за спиной и отвести их как можно дальше назад; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Следить за тем, чтобы не выпрямлять руки до конца. Живот должен оставаться втянутым. Упражнение на растяжку грудных мышц (рисунок 1.1).

2. И.п. – сед на пятках. 1-3 – медленно поднять локоть к противоположному плечу. Другой рукой слегка поддерживать локоть, задержаться в таком положении. 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой руки. Повторить 6-8 раз. Следить за тем, чтобы не поворачивать туловище, плечи должны быть расслаблены. Упражнение для растяжки мышц плечевого пояса (рисунок 1.2).

3. И.п. – сед скрестив ноги, в левой руке полотенце. 1-3 – поднять согнутую в локте левую руку над головой, правую руку завести за спину (сверху). 4- и.п. 5-8 – то же с др.руки. Повторить 4-6 раз. Тянуться до тех пор, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы плеча. Упражнение на растяжку трицепсов (рисунок 1.3).

4. И.п. – упор лежа, лицом вниз, руки на пол перед собой ладонями вниз, локти и плечи находятся на одной линии. 1-3 – отталкиваясь руками, поднять голову и плечи. 4 – и.п. Бедра, локти и колени должны быть прижаты к полу, задержаться в таком положении. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку мышц живота (рисунок 1.4).

5. И.п. – лежа на спине, согнуть колени, руки в стороны на уровне плеч. 1-3 – опустить колени в одну сторону, задержаться в таком положении. 4 – и.п.; 5-8 –то же в др. сторону. Обе ступни должны оставаться на полу, не отрывать плечи от пола. Упражнение на растяжку косых мышц живота (рисунок 1.5).

6. И.п. – сед, скрестив ноги, вытянуть руки перед собой. 1-3 – медленно наклониться вперед, положив локти и ладони на пол,

задержаться в таком положении. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку ягодичных мышц.

7. И.п. – лежа на спине. 1-3 – прижать колени к груди, задержаться в таком положении. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку мышц нижней части спины.

8. И.п. – упор сидя. 1-3 – левую ногу согнуть в колене и перекинуть через правую, правой рукой медленно притянуть к себе левое колено, задержаться в таком положении; 4 – и.п.; 5-8 – то же с др.ноги. Ягодицы от пола не отрывать. Повторить 4-6 раз. Упражнение на растяжку мышц внешней поверхности бедра (рисунок 1.6).

9. И.п. – сед скрестив ноги, корпус прямой. 1-3 – опустить плечи и обхватить себя руками, стараясь положить ладони на лопатки, опустить подбородок, задержаться в таком положении. 4 – И.п. Повторить 6-8 раз. Почувствуйте, как раздвигаются лопатки, не сутулитесь. Это упражнение на растяжку верхней части спины, можно выполнять стоя или опустившись на колени.

10. И.п. – стоя на расстоянии примерно 60 см , лицом к опоре. 1 – положить ладони на опору; 2 – наклон вперед; 3 – согнуть колени; 4 – и.п. Следить затем, чтобы голова находилась на одной линии с руками. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку прямых мышц спины (рисунок 1.7).

11. И.п. – основная стойка (о.с.) 1-3 – шаг правой вперед, согнуть правое колено, левая нога прямая, пятка стоит на полу, руки на бедрах; 4 – и.п. Пятка левой ноги и голова находятся на одной диагонали, 5-8 – то же с др. ноги. Повторить 6-8 раз. Это упражнение на растяжку икроножных мышц (рисунок 1.8).

12. И.п. – о.с. 1-3 – вытянуть вперед ногу, согнуть колено другой, опереться ладонями на верхнюю часть бедра, наклониться вперед, живот втянуть, грудь приподнять. Почувствовать растяжение мышц задней поверхности бедра, а не колена. 4 – и.п.; 5-8 – то же с др. ноги. Не выпрямлять колено до конца, держите спину прямо. Повторить 6-8 раз. Упражнение на растяжку бицепса бедра (задняя поверхность бедра) (рисунок 1.9).

13. И.п. – о.с., придерживаясь рукой за стул или стену. 1 – переместить вес тела на одну ногу и расслабить колено, согнув другую ногу; 2- 3 – взять рукой стопу и подтянуть ее к ягодицам; 4 – и.п.; 5-8 –то же с др. ноги. Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы (передняя поверхность бедра) (рисунок 1.10).

14. И.п. – широкая стойка, немного развести носки в стороны, руки на бедрах. 1 – согнуть одно колено, держа при этом туловище прямо и не поворачивая бедер; 2-3 – постепенно опускаясь, пока не почувствуете растяжение мышц внутренней поверхности бедра; 4 – и.п.; 5-8 – то же с др.

ноги. Растяжка приводящей мышцы: (внутренняя поверхность бедра) (рисунок 1.11).

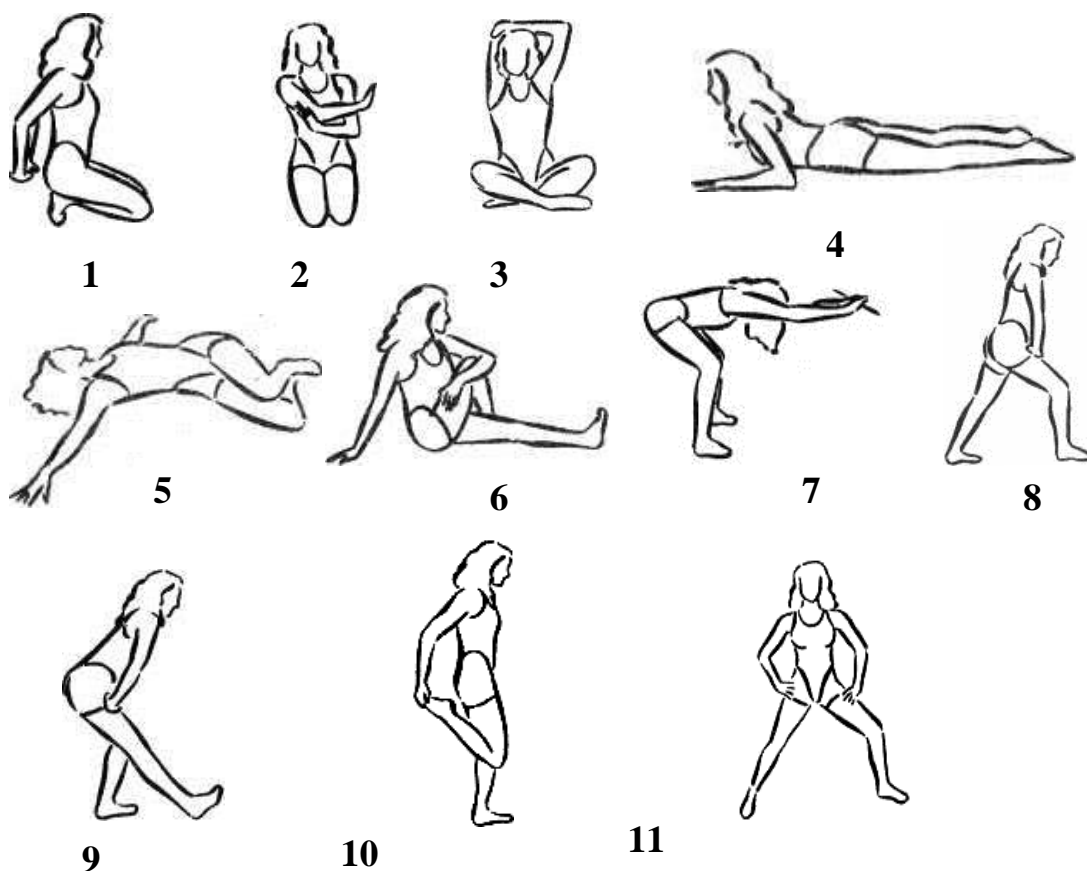


Рисунок 1 Комплекс упражнений на растяжку

2.2 Тема 2: Подвижность суставов

Задачи:

1. Обучить комплексу упражнений для улучшения подвижности суставов.
2. Формировать двигательные умения.

Комплекс упражнений для лучезапястных и локтевых суставов

1. И.п. – ноги вместе, руки вытянуть вперед на уровне плеч. Сжать и разжать кулаки. Выполнить 8-10 раз.
2. И.п. – стоя, руки вперед. Каждым пальцем по очереди выполнить щелчки (как будто щелкаем кого-то по лбу). Повторить по 8-10 раз каждой рукой.
3. И.п. – о.с. Сжимать последовательно пальцы от мизинца к большому так, чтобы кончиком пальца коснуться ладони. Выполнить 8-10 раз.

4. И.п. – ноги вместе, руки вытянуть вперед параллельно полу, ладонями вниз. Кончики пальцев тянуть к себе. Сделать несколько пружинящих движений, чередуя напряжение и расслабление. Выполнить 8-10 раз.

5. И.п. – ноги вместе, руки вытянуть вперед, кисти распрямить, ладонями вниз. На счет 1-4 – поворот ладони в стороны мизинцев, на счет 5-8 – поворот ладони к большому пальцу. Выполнить пружинящие движения кистями. Повторить 4-6 раз.

6. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. На счет 1-8 – круговые движения кистями вправо, 9-16 – то же влево.

7. И.п. – о.с. Движения кистями вперед, назад. Повторить 6-8 раз

8. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях. На счет 1-8 – круговые движения предплечьями вперед, 9-16 – круговые движения предплечьями назад. Повторить 2 раза.

Комплекс упражнений для плечевых суставов

1. И.п. – о.с. На счет 1-8 – круговые движения правой рукой перед собой по часовой стрелке во фронтальной плоскости, 9-16 – против часовой стрелки. Выполнить то же левой рукой.

2. И.п. – о.с. На счет 1 – плечи вперед, округлить спину, 2 – вернуться в и.п., 3 – плечи назад, свести лопатки, 4 – и.п. Выполнять с максимальной амплитудой 8-10 раз .

3. И.п. – о.с. На счет 1 – плечи вверх, 2 – вернуться в и.п., 3 – опустить плечи вниз, 4 – и.п. Выполнять без резких движений 8-10 раз.

4. И.п. – о.с. На счет 1-8 – круговые движения плечами вперед. 9-16 – круговые движения плечами назад. Выполнять с максимальной амплитудой движения. Повторить 2 раза.

5. И.п. – о.с. На счет 1-2 – развернуть руки ладонями вперед, 3-4 – назад. Амплитуда движений максимальная. Выполнить 10-12 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью сцеплены в замок. На счет 1-2 – пружинные повороты корпуса вправо, правая рука тянет на себя левую, голова и плечи вправо, таз на месте, 3-4 – то же влево. Выполнить 6- 8 раз в каждую сторону.

Комплекс упражнений для коленных суставов

1. И.п. – правую ногу согнуть в колене, руки на поясе. На счет 1-8 – выполнить круговые движения голенью вправо, 9-16 – влево. Повторить тоже с другой ноги. Следить за тем, чтобы бедро было параллельно полу, голень расслаблена. Повторить 2 раза каждой ногой.

2. И.п. – ноги шире плеч, руками упереться в коленные чашечки. Спина ровная, смотреть перед собой, голову не опускать. На счет 1-8 – выполнить движения коленями наружу, помогая руками, 9-16 – внутрь. В конце каждого движения ноги разгибаются полностью. Повторить 2 раза .

3.И.п. – ноги вместе, руки на коленях. На счет 1-8 – выполнить круговые движения вправо, 9-16– то же влево. Разгибать колени в конце каждого движения. Повторить 6-8 раз.

4. И.п.– ноги вместе, руки на коленях. На счет 1-7 – пружинистыми движениями рук надавить на колени, 8 – и.п. Смотреть вперед, максимально распрямить ноги в коленном суставе. Выполнить 6-8 раз

5. И.п.– ноги вместе, руки на поясе. На счет 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, бедро параллельно полу, корпус неподвижный, 2 – отвести бедро максимально вправо, 3 – ногу вперед, 4 – и.п. Выполнить тоже другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений для голеностопных суставов

1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. На счет 1 – правую ногу отвести в сторону, стопу развернуть внутрь, 2-7 – сделать пружинящие движения стопой, 8 – и.п. Выполнить тоже другой ногой. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

2. И.п. – правую ногу согнуть в колене, руки на поясе. На счет 1-8 – выполнить круговые движения стопой вправо, 9-16 – влево. Выполнить тоже другой ногой. Движения стопой выполнять с большой амплитудой. Повторить 2-4 раза.

3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. На счет 1 – правую ногу слегка согнуть в колене, 2-4 – оттягивая носок от себя, сделать пружинные движения, 5-7 – носок на себя, 8 – и.п. Выполнить тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз с каждой ноги

4. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, спина прямая. Ходьба на выпрямленных ногах, сначала опираясь на всю стопу, затем на пятки, на носки, на внутреннюю сторону стоп, на внешнюю сторону стоп. Колени не сгибать.

Комплекс упражнений для улучшения подвижности позвоночника

1. И.п. – лежа на спине, руки вниз. 1-2 – потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох); 3-4 – расслабиться (вдох). Повторить 4-6 раз.

2. И.п. – лежа на спине, руки вниз. 1-2 – потянуть ноги вниз, голову – вверх, вытянуть весь позвоночник (выдох); 3-4 – расслабиться (вдох). Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1-2 – потянуть руки вверх, ногами – вниз, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох); 3-4 – расслабиться (вдох). Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – стоя на четвереньках. Ходьба на четвереньках с опорной на колени и кисти выпрямленных рук 30-40 сек. В этом положении увеличивается подвижность преимущественно нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

5. И.п. – стоя на четвереньках. Ходьба . 20-30 сек. на четвереньках в полуглубоком наклоне – с опорой на колени и локти. Увеличивает подвижность средне – и нижнегрудном отделах позвоночника

6. И.п. – стоя на четвереньках. Ходьба 20-30 сек. на четвереньках в глубоком наклоне – с опорной на колени и ладони, при этом руки вытянуты далеко вперед. Упражнение на подвижность позвоночника в шейном и верхнегрудном отделах.

2.3 Тема 3: Силовая гимнастика

Задачи:

1. Обучить комплексам силовых упражнений.
2. Воспитать силовые способности.

Комплекс силовых упражнений в парах

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, правая нога вперед, согнута в колене, левую назад на носок. Взяться за руки. 1-2 – правую руку согнуть, левая прямая; 3-4 – поменять положение рук, оказывая друг другу сопротивление. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, опора на правой ноге, левая вперед. Взяться за руки. 1-3 – поддерживая друг друга присесть на правой ноге. 4 – встать в и.п. Смена положение ног. Повторить 4-6 раз на правой и левой ноге.

3. И.п. – сед, согнув ноги, носки вместе. Взяться за руки. 1-2 – встать, не сгибая рук; 3-4 – сесть в и.п. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. – сидя вплотную спиной друг к другу, ноги вытянуты вперед. Взяться за руки, согнув их в локтевых суставах. 1 – согнуть ноги; 2 – встать, опираясь спинами друг о друга, ступнями о пол; 3 – сесть; 4 – выпрямить ноги. Повторить 6-8 раз.

5. И.п. – стоя в затылок друг друга. 1– присед, руки на поясе. 2 – встать с сопротивлением партнера, надавливающего на плечи. Повторить 8-10 раз. Поменяться «ролями».

6. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. 1-3 – пружинящие наклоны вперед (10 раз), надавливая на плечи партнера и усиливая наклон. 4 – и.п.

7. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки в стороны соединены.1– наклон влево, усиливая наклон с помощью партнера. 2 – и. п. 3-4 –то же вправо. 5-8 –Поворот на 360°, не рассоединяя рук. Повторить то же, выполняя наклон и поворот в другую сторону.

8. И. п. – ноги врозь левой вперед, руки впереди соединены. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера (20 раз).

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверху соединены. Наклон вперед с партнером на спине 6-8 раз. То же выполняет партнер.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки на плечи. 1-8 – прыжки на двух с сопротивлением партнера. То же, но на правой, затем на левой ноге.

Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса (с гантелями)

1. И.п. – сидя на скамье, спина прямая. Жим гантелей. Выполнить 2-4 подхода по 12 раз.

2. И.п. – сидя или стоя, руки вдоль туловища. Разведение гантелей в стороны прямыми руками. Выполнить 2-4 подхода по 12 раз.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимание гантелей прямыми руками одновременно. Выполнить 2-4 подхода по 8 раз.

4. И.п. – стоя, ноги врозь, наклон туловища вперед, спина прямая, руки опущены вниз. Разведение рук в стороны в наклоне. Выполнить 2-4 подхода по 14 раз.

5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вниз. Тяга гантелей узким хватом к подбородку, локти вверх. Выполнить 2-4 подхода по 12 раз.

6. И.п. – правая нога вперед, согнута в коленном суставе, правая рука опирается в бедро правой ноги. Левая рука с гантелью отведена назад. Сгибание руки в локтевом суставе. Выполнить 2-4 подхода по 8 раз. То же самое проделать правой рукой.

7. И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Поднимание гантелей прямыми руками вверх. Выполнить 2-4 подхода по 6 раз.

8. И.п. – лежа на левом боку. Подъем прямой правой руки с гантелью вверх. Выполнить 2-4 подхода по 12 раз. Выполнить это же упражнение, перевернувшись на другой бок.

Комплекс упражнений для развития мышц спины

1. И.п. – лежа на спине. 1-2 – прогиб с фиксацией принятого положения, 3-4 – возвращение в и.п. Выполнить 3 подхода по 8-10 раз.

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1-3 – прогиб туловища с одновременным подниманием рук и ног; 4 – и.п. Выполнить 3 подхода по 8-10 раз.

3. И.п. – лежа поперек гимнастической скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги (руки на пояс, к плечам, за голову). 1-2 – поднять туловище; 3-4 – опустить в и.п. Выполнить 3 подхода по 8-10 раз.

4. И.п. – лежа на гимнастической скамейке на животе, держась руками за рейку гимнастической стенки. 1-2 – поднять ноги; 3-4 – опустить. Выполнить 3 подхода по 8-10 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову в замок. 1-2 – наклон вперед; 3-4 – и.п. Выполнять медленно. Выполнить 3 подхода по 8-10 раз.

Упражнения выполняются без резких движений, интервал отдыха между подходами 1 мин.

Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса

1. И.п. – упор сидя, сзади на предплечьях. 1-2 – поднять ноги до угла 90°; 3-4 – опустить. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

2. И.п. – сед, правую согнуть в колене и приподнять над полом. 1-2 – поднять левую прямую ногу до угла 90°; 3-4 – опустить в и.п.; 5-8 – то же с др.ноги. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять ноги до касания пола за головой; 3-4 – вернуться в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища 1-4 – поднять прямые ноги вверх, 5-8 – опустить вниз, не касаться пола. Упражнение выполнять медленно и плавно. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – подняться до угла в 45 градусов между поясницей и полом, руки вытягивать вперед, 3-4 – и.п. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1-2 – сесть, 3-4 – и.п. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

7. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вверх. 1-2 – одновременно поднять прямые руки и ноги до касания над головой (складка); 3-4 – и.п. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

8. И.п. – вис на гимнастической стенке. 1 – поднять ноги, согнутые в коленном суставе; 2 – и.п. Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

9. И.п. – вис на гимнастической стенке. 1 – поднять прямые ноги до угла 90°; 2 – и.п.; Выполнить 2-3 подхода по 8-10 раз.

При низком уровне силовой подготовленности рекомендуется выполнять упражнения сначала 1-2 подхода по 6-8 раз, затем 2-3 подхода по 8-10 раз. Интервал отдыха между сериями 40сек.

Комплекс упражнений для укрепления мышц рук (с гантелями)

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах, кисть к плечам, 1 – левую руку в сторону, потянуться вслед за ней корпусом, 2 - и.п., 3 – правую руку в сторону, потянуться вслед за ней корпусом, 4 – и.п. Повторить 8-10 раз

2. И.п. – ноги на ширине плеч. 1-4 – круговые движения плечами вперед, 5-8 – круговые движения плечами назад. Повторить 2 раза в каждую сторону.

3. И.п. – ноги на ширине плеч. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед, 5-8 – круговые движения прямыми руками назад. Повторить 2 раза в каждую сторону.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. Упражнение «ножницы» прямыми руками в горизонтальной и вертикальной плоскости. Выполнить 10-20 раз в каждой плоскости.

5. И.п. – стойка ноги врозь, в руках гантели (или бутылочки с водой). 1 – согнуть руки в локтевых суставах до прямого угла; 2 – разогнуть. Повторить 10-20 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, в руках гантели. 1 – поднять прямые руки вверх, 2 – опустить. Повторить 10-20 раз.

7. И.п. – стойка ноги врозь, в руках гантели (или бутылочки с водой). 1 – выпад правой рукой вперед (как в боксе удар), 2 – выпад левой рукой вперед. Повторить 10-20 раз каждой рукой поочередно.

8. И.п. – стоя, в опущенных руках гантели. 1 – поднять правую прямую руку до уровня плеч, 2 – опустить, 3 – поднять левую прямую руку до уровня плеч, 4 – опустить. Выполнить 2 подхода по 20 раз

9. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. 1 – наклон вперед, руки с гантелями в стороны, 2 – и.п. Спина прямая. Выполнить 2-3 подхода по 10-15 раз.

10. И.п. – стоя, руки согнуты в локтевых суставах. 1-2 – поднять руки с гантелями от плеча вверх, 2 – и.п. Выполнить 3 подхода по 10 раз.

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, в ладонях гантели у бедер. 1-2 – плавные повороты туловища вправо-влево. Выполнить 3 подхода по 12 раз.

12. И.п. – сидя, без опоры спиной, руки с гантелями опущены вниз. 1 – поднять гантели на бицепс, 2 – и.п. Выполнить 3 подхода по 6-8 раз каждой рукой.

13. И.п. – стойка ноги врозь, в руках гантели. 1 – выпад правой рукой вперед с поворотом корпуса влево, 2 – выпад левой рукой вперед с поворотом корпуса вправо. Повторить 10-20 раз каждой рукой поочередно.

Примерный комплекс упражнений для мышц груди

1. И.п. – лежа на горизонтальной скамье, в руках гантели. 1-2 – руки с гантелями вертикально вверх, 3-4 – согнуть руки в локтевых суставах. Выполнить 6-8 повторений, 2-3 подхода.

2. И.п. – лежа на горизонтальной скамье, в руках гантели, руки вытянуты вверх. 1-2 – развести прямые руки в стороны, 3-4 – и.п. Выполнить 6-8 повторений, 2-3 подхода.

3. И.п. – лежа на горизонтальной скамье, руки с гантелью вдоль туловища. 1-2 – рук за голову, 3-4 – и.п. Выполнить 6-8 повторений, 2-3 подхода.

4. И.п. – лежа на наклонной скамье, в руках гантели. Жим гантелей на наклонной скамье. Выполнить 6-8 повторений, 2-3 подхода.

5. И.п. – лежа на наклонной скамье, в руках гантели. 1-2 – развести прямые руки в стороны, 3-4 – и.п. Выполнить 6-8 повторений, 2-3 подхода.

6. И.п. – упор лежа. Отжимание. Выполнить 8-15 повторений, 2-3 подхода.

7. И.п. – лежа на горизонтальной скамье, голова у края плоскости. 1-2 – плавно опустить руки с гантелями за голову, слегка сгибая их в локтях, 3-4 – вернуться в и.п. 8-15 повторений, 2-3 подхода.

8. И.п. – лежа горизонтально на скамье, руки в стороны, согнуты в локтевых суставах. Жим гантелей выполнить 3 подхода по 6-8 раз.

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног

1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Присед. 16-20 раз, 2 подхода.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выпады 10-15 повторений с каждой ноги.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, носки врозь. Присед. 16-20 раз, 2 подхода.

4. И.п. – стоя, правая нога впереди, руки на пояс. Сгибание ног 12-15 раз; то же с левой.

5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подъем на носки в положении стоя. Выполнить 2 подхода по 16 раз.

6. И.п. – стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях, носки врозь, руки вдоль туловища. Подъем на носки из положения полусед. Выполнить 2-4 подхода по 12 раз.

2.4 Тема 4: Корректирующая гимнастика

Задачи:

1. Обучить комплексам упражнений на коррекцию осанки
2. Воспитать правильную осанку.

Комплекс упражнения для воспитания правильной осанки

1. И.п. – стойка ноги врозь наклонить туловище вперед. 1-4- с напряжением прогнуться в грудном отделе позвоночника, руки в стороны, головой тянуться вперед. 5-8- расслабить туловище и руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – лежа на спине, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками. Перекат по округлой спине вперед и назад 30 секунд. Перекаты должны проходить практически по всему позвоночнику. Можно выполнить перекаты по мышцам вдоль позвоночника, то справа, то слева. Повторить 5 раз с отдыхом между сериями.

3. И.п.– лежа на спине, ноги прямые. На счет 1-7– согнуть правую ногу, прижать бедро к груди, потянуться лбом к колену, зафиксировать положение, 8 – и.п. Выполнить тоже другой ногой. Повторить 4-6 раз.

4. И.п.– стоя на четвереньках. На счет 1-2 –подбородок прижать к грудной клетке и округлить спину (выдох), 3-4 – запрокинуть голову, прогнуться (вдох). Выполнять с максимальной амплитудой в позвоночнике. Повторить 6-8 раз.

5. И.п.– стоя на четвереньках, голова прямо. Поворот головы вправо, таз переместить вправо, поворот головы влево, таз – влево. Выполнять без резких движений. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. На счет 1– поднять плечи, грудную клетку оторвать от пола, 2-3- задержаться. 4 – плавно вернуться и.п. Выполнить 3 серии по 8 подъемов.

7. 7.И.п.– лежа на животе, руки вытянуты над головой. На счет 1 – поднять руки и ноги вверх, прогнуться, 2-3 – задержаться, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

8. И.п.– лежа на животе, руки прямые завести за спину, пальцы сцепить. На счет 1 – поднять плечи и ноги над полом, 2-3 – задержаться, 4 – плавно вернуться в И.п. Повторить 8-12 раз.

9. И.п. – сед на пятках, руки назад, пальцы сцепить ладонями кверху. 1-4- прогибаясь в грудном отделе позвоночника, наклон туловища вперед, опустить голову и плечи, спину округлить. 5-8 – последовательно выпрямляя позвоночник в поясничном, грудном и шейном отделах, принять и.п. Выполнять 8-10 раз.

10. И.п. – упор сидя, вплотную, спиной к гимнастической скамейке. Руки на полу. 1-4 – прогнуть спину в грудной части, коснуться лопатками верхней части скамейки. Не отрывая ноги и таз от пола; 5-8 – вернуться в и.п. и расслабиться. Повторить 4-6 раз.

11. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. Голову опустить и руками опереться о пол подальше вперед. 1– перенести тяжесть тела на согнутые руки и грудью коснуться пола; 2 – продолжая движение телом вперед выпрямить руки, прогнуться, голову наклонить назад; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

12. И.п. – лежа на животе, лицом вниз и предплечьями согнутых рук опереться на пол. 1-2– прогнуться, поднять ноги назад руки в сторону голову наклонить назад (все тело напряжено); 3-4 – удержать это положение; 5-6 – медленно вернуться в и.п.; 7-8 – пауза. Повторить 4-6 раз.

13. И.п. – лежа на спине руки вдоль туловища, ноги согнуть. 1 – прижать поясницу плотно к полу; 2 – сгруппироваться, согнуть ноги и обхватить их руками. Голова касается коленей, спину округлить; 3-4 – расслабиться и возвратиться в и.п. Повторить 4-6 раз.

14. И.п. – лежа на спине, пола касаются пятки, икры, ягодицы, лопатки и голова. Запомнить степень мышечных напряжений отдельных частей тела. Расслабиться принять и.п. зафиксировать его 5-8 сек. Повторить 6-8 раз.

15. И.п. – встать спиной к стене, касаясь ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Запомнив положение тела отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя положение тела, удержать его 5-8 сек. После этого на 3 сек. расслабиться. Снова принять и.п. сделать 1-2 шага назад к стенке, проверить правильность его положения.

16. И.п. – принять положение правильной осанки удерживать его 8-10 сек, затем исполнять отвлеченные движения руками ногами и туловищем или принимать различные статистические положения тела. Снова принять положение правильной осанки на 8-10 сек.

Комплекс упражнений для укрепления мышц шейного отдела позвоночника

3. И.п. – стоя или сидя. Руки ладонями на лоб. Надавить лбом на ладони и напрячь мышцы шеи. Выполнить 3 раза по 7 секунд.

4. И.п. – стоя или сидя. Руки ладонями на затылок. Надавить затылком на ладони, максимально напрягая мышцы шеи. Выполнить 3 раза по 7 секунд.

5. И.п. – стоя или сидя. Приложить правую руку к правому виску. Напрячь мышцы шеи, надавить правым виском на правую ладонь. Выполнить 3 раза по 7 секунд.

6. И.п. – стоя или сидя. Приложить левую руку к левому виску. Напрячь мышцы шеи, надавить левым виском на левую ладонь. Выполнить 3 раза по 7 секунд.

3. И.п. – стоя или сидя. Голову слегка запрокинуть назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Выполнить упражнение не менее 5 раз.

4. И.п. – стоя или сидя. Голову и плечи держать прямо. Медленно повернуть голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполнить движение влево.

5. И.п. – стоя или сидя. Подбородок опустить к шее. Повернуть голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

6. И.п. – стоя или сидя. Голову запрокинуть слегка назад. Потянуться правым ухом к правому плечу (5 раз), стараться коснуться ухом плеча. Выполнить это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Комплекс упражнений для укрепления мышц грудного отдела позвоночника

1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вытянуть руки вверх, прогнуться назад, сделать глубокий вдох. Опустить руки, наклониться вперед, чуть скруглив спину, плечи и голову вниз – выдох. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Руки за голову, локти в стороны, максимально прогнуться, задержаться 2-3 сек. – вдох, вернуться в И.п. – выдох. Повторить 3-5 раз.

3. И. п. – стоя на четвереньках. Максимально прогнуть спину, голову держать прямо, задержаться на 2-3 секунды. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-7 раз.

4. И. п. – лежа на животе, руки в пол. Силой максимально прогнуться назад, выпрямляя руки в локтевых суставах, стараясь оторвать корпус от пола. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-7 раз.

5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, пытаться максимально поднять вверх голову и ноги. Удерживать 2-3 сек. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-7 раз.

Комплекс упражнений для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

1. Вис или полувис на перекладине в течение 70 сек.

2. И. п. – стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

4. И. п. – стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сед на пятки (сложиться как перочинный ножик). Вернуться в исходное положение. Повторить 15-20 раз.

5. И. п. – упор лежа. Выпрямить руки, отжаться от пола. Повторить 10-15 раз.

6. И. п. – стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогнуть спину вверх, вернуться в и.п. Повторите 10-15 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Прижать согнутые в коленях ноги к груди, вернуться в и.п. Повторите 10-15 раз.

2.5 Тема 5: Производственная гимнастика

Задачи:

1. Обучить комплексам упражнений производственной гимнастики.
2. Освоить релаксацию (уменьшение напряжения в мышцах).

Комплекс упражнений физкультурных минуток

1. И.п. – о.с. Подняться на носки, руки вверх, потянуться вверх за руками. Опустить руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. Вернуться в И.п. То же выполнить в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Темп быстрый. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – о.с. Согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. Приставить ногу, руки вверх - наружу. То же другой ногой.

4. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. Круговые движения в плечевом суставе правой, 6-8 раз. То же левой. Темп средний.

5. И.п. – о.с. Шаг вправо, руки в стороны. Два пружинящих наклона вправо. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулак. Поворот туловища налево, правую руку вперед. То же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Три пружинящих движения тазом вправо. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

8. И.п. – о.с. Руки в стороны, ладонями кверху, туловище и голову повернуть налево. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений на расслабление рук и плечевого пояса

1. И.п. – о.с. Наклониться, согнув ноги в коленях, расслабить плечевой пояс и руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

2. И.п. – стоя, левая нога вперед. Наклониться к левой, расслабить плечевой пояс и руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

3. И.п. – стоя, правая нога вперед. Наклониться к правой, расслабить плечевой пояс и руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – о.с. Встать на носки, руки сжать в кулак (напряженно); опуститься на пятки, разогнуть пальцы рук.

5. И.п. – о.с. Согнуть ноги, расслабить руки и опустить голову (разные степени напряжения), округлить спину. Вернуться в и.п., расправить плечи. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – о.с. Прыжком ноги врозь, руки вверх. Прыжком ноги вместе с расслаблением туловища и рук, «уронить» руки. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. – сидя, руки вперед. Поднять, потрясти расслабленными кистями, предплечьями, затем «уронить» одновременно. Повторить 3-4 раза.

8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, расслабленно потрясти, опустить. То же самое выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза.

9. Ходьба вперед, руки в стороны; ходьба назад, расслабить кисти, предплечье и плечо. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений на расслабление туловища

1. И.п. – ноги вместе, руки в стороны. Наклон вперед, раскачивание рук и расслабленного туловища. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

2. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, «уронить» расслабленные руки и туловище до полной остановки пассивного раскачивания. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

3. И.П. – о.с. Встать на носки, руки вверх, напряженно выпрямиться, затем расслабиться с наклоном в сторону (вперед). Повторить 6-8 раз.

4. И.П. – о.с. Через полуприсед встать на носки, подавая таз вперед. Грудной отдел, плечи и руки расслабленно сзади, падение и выпад и пробежкой вперед, расслабить туловище и плечевой пояс. То же, с остановкой на выпаде. То же, движением в сторону. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений на расслабление ног

1. И.П. – сед, хватом под бедрами. Потрясти расслабленные голени. 20-30 сек.

2. И.П. – сидя, правую ногу согнуть. Хватом руками снизу за бедро потрясти расслабленной ногой. Вернуться в и.п. То же, хватом сверху за бедро. Повторить 4-6 раз.

3. И.П. – сидя, левую ногу согнуть. Хватом руками снизу за бедро потрясти расслабленной ногой. Вернуться в и.п. То же, хватом сверху за бедро. Повторить 4-6 раз.

4. И.П. – лежа на животе ноги согнуть назад, руки вдоль туловища. Потрясти расслабленными ногами. Повторить 4-6 раз.

5. И.П. – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Поднять ноги, слегка согнутые в коленях. Потрясти согнутыми ногами. Повторить 4-6 раз.

3 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие виды гимнастики осваивают обучающиеся 1 курса по дисциплине «Физическая культура» в разделе «Гимнастика»?
2. Задачи оздоровительной гимнастики?
3. На что направлена корригирующая гимнастика?
4. На что направлена суставная гимнастика?
5. На что направлена производственная гимнастика?
6. Оздоровительное значение атлетической гимнастики?
7. Принципы составления комплексов оздоровительной гимнастики?
8. Методики подбора гимнастических упражнений для поддержания работоспособности?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература (в т.ч. периодические издания)

1. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст]: учебное пособие для академического бакалавриата: для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» /С.Ф. Бурухин. - 3-е издание, исправленное и дополненное. - Москва: Юрайт, 2019. - 173 с. - (Образовательный процесс). - Библиогр.: с. 149-150.

2. Методические рекомендации к практическим и самостоятельным занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Раздел «Гимнастика атлетическая» [Электронный ресурс]: (для обучающихся 1-3 курсов специального медицинского отделения) : все направления подготовки: квалификация выпускника Бакалавр /Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры и спорта ; сост.: О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова. - Уфа: БГАУ, 2020. - 30 с. - <http://biblio.bsau.ru/metodic/x002.pdf>

3. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". Раздел ГИМНАСТИКА. КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ [Электронный ресурс] : для обучающихся 2 курса очной формы обучения : все направления подготовки : квалификация выпускника Бакалавр / Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры и спорта; сост.: Н. Ф. Семерханова, О. В. Валиуллина. - Уфа: БГАУ, 2020. - 23 с. - <http://biblio.bsau.ru/metodic/x005.pdf>

Дополнительная литература (в т.ч. периодические издания)

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>

4. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебник для студ. Вузов, обуч. по спец. «Физическая культура»: допущено УМО по образованию / [М. Л. Журавин [и др.]; под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2010. – 448 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12623.djvu>

5. Гимнастика. Методика преподавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2018. - 334 с.