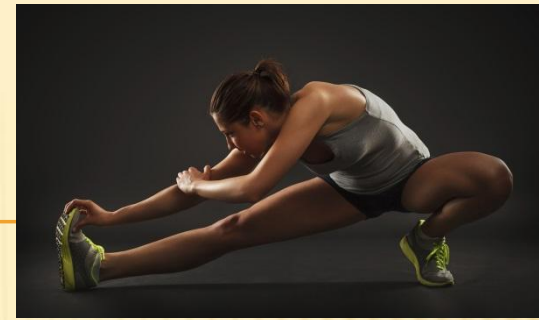


АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЮНОШЕЙ 10-Х КЛАССОВ

Учитель физической культуры
Ананьева Наталья Александровна
МБОУ «Школа №65» г. Рязань



Атлетическая гимнастика (АГ) - это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться».

АГ - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом

Атлетическая гимнастика или тренировки с отягощениями (упражнения на тренажерах со штангой или гантелями) является прекрасным средством физического развития молодежи. Атлетическая гимнастика является неотъемлемой частью силовой подготовки во



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Скручивания на фитнес-мяче



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Обратные скручивания на фитнес-мяче



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Поднимание ног на тренажере



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Поднимание согнутых ног из виса на перекладине



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Пуловер



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ

Сведение рук в тренажере «Пэк-Дэк».



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Выпады вперед с гантелями в руках



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Зашагивание на скамью с гантелями в руках



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Подтягивание на перекладине широким хватом



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Тяга на вертикальном блоке



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Тяга на горизонтальном блоке



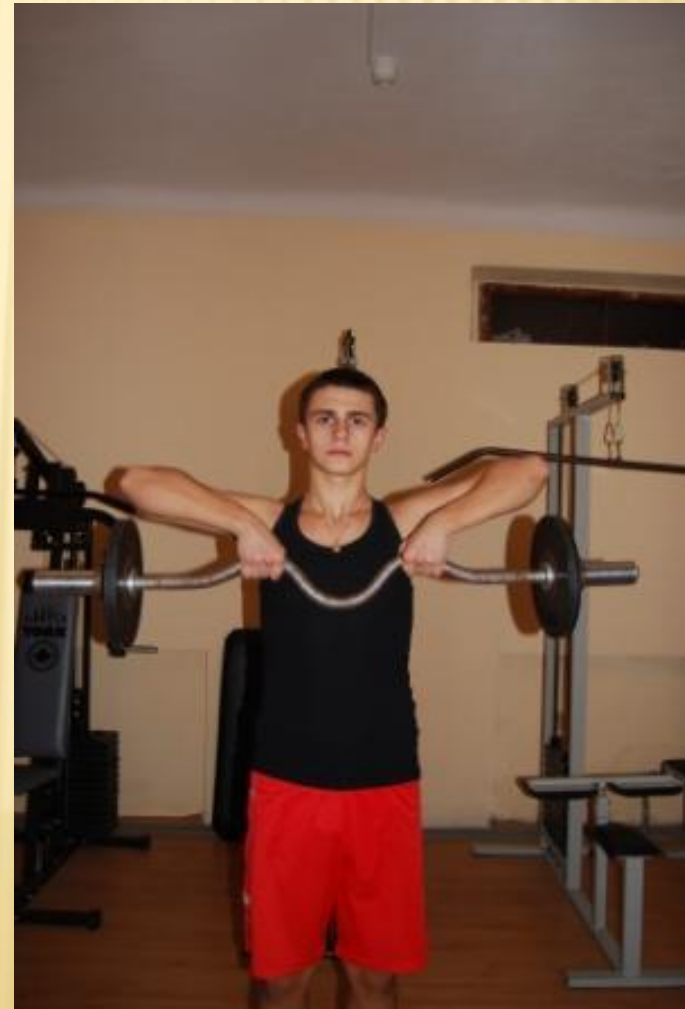
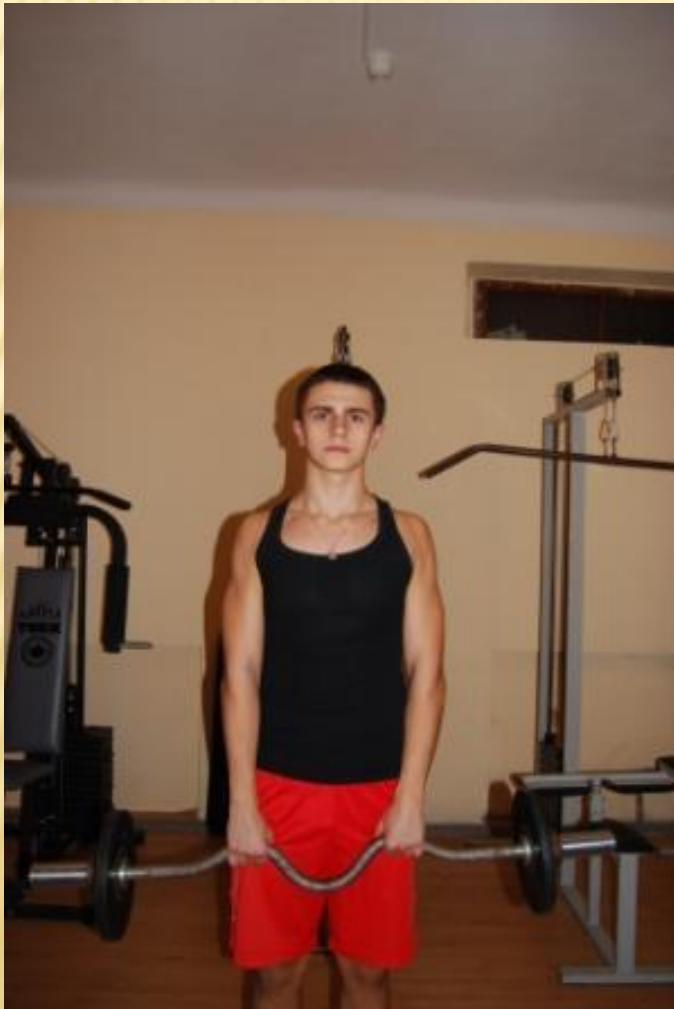
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Гиперэкстензия



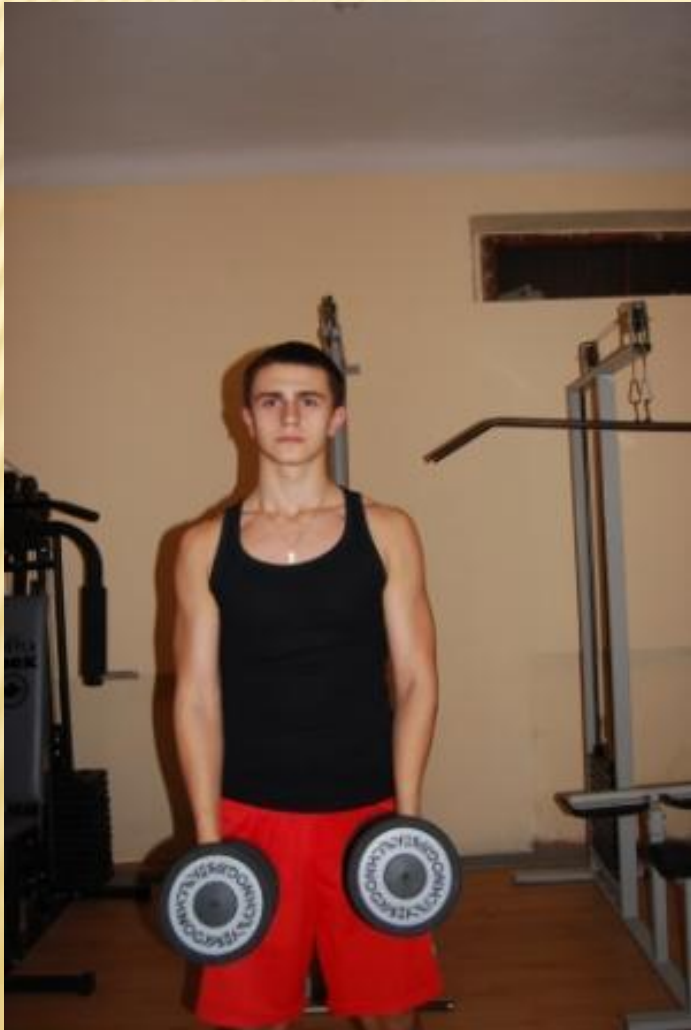
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Подъем штанги к подбородку



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Разведение гантелей в стороны



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Подъем гантелей перед собой



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Отжимания в упоре лежа сзади на краю скамьи



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Сгибание и разгибание рук в упоре на брус



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Разгибания рук на блоке стоя



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИЦЕПСОВ

Подъем штанги на бицепс стоя



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИЦЕПСОВ

Попеременные сгибания и разгибания рук с гантелями стоя



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИЦЕПСОВ

Подъем гантели на бицепс сидя



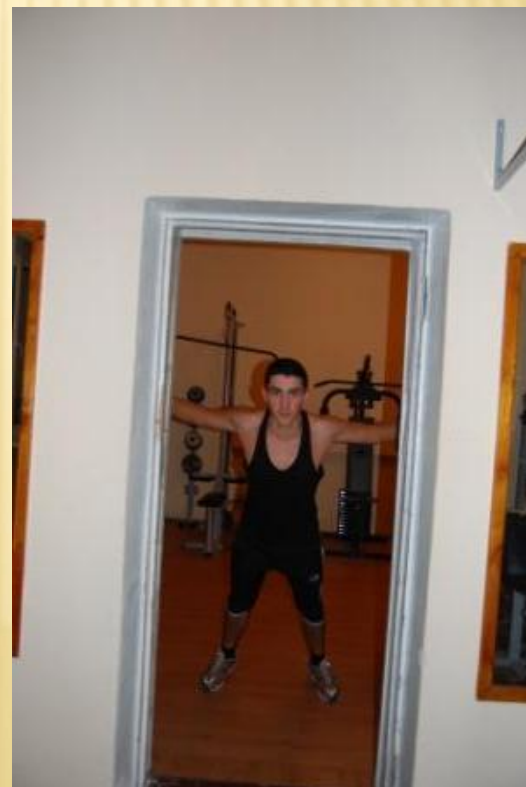
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Подъемы на носки с гантелями в руках



СТРЕТЧИНГ ГРУДНЫХ И ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Встаньте между фиксированными опорами или в дверном проеме, упираясь в них ладонями и разведя руки в стороны. Медленно наклонитесь вперед, весом тела оказывая растягивающее воздействие на грудные и дельтовидные мышцы. Удерживайте это положение в течение 10 секунд, отдохните и повторите прием еще 3 раза. Это расслабит грудные и дельтовидные мышцы.



КАСАНИЕ НОСКОВ ПАЛЬЦАМИ РУК

Исходное положение – основная стойка. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами голеней, лодыжек или ступней в зависимости от того, насколько сильно вы можете наклониться. Мягко подайте туловище вниз в позицию полного растягивания бицепса бедра и спины. Удерживайте эту позицию 10 секунд. Повторите прием 3 раза.



ПОПЕРЕМЕННОЕ КАСАНИЕ НОСКОВ ПАЛЬЦАМИ РУК

Исходное положение – широкая стойка. Наклонитесь вперед, обхватите левое колено, лодыжку или ступню правой рукой. Удержите эту позицию в течение 10 секунд, выпрямите туловище и повторите прием в другую сторону. Прodelайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону, постепенно добиваясь удержания растянутой позиции в течение 10 секунд.



НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНЫ

И.п. – левая рука вверх. Наклоните туловище вправо. Удерживайте эту позу в течение 10 секунд, затем расслабьтесь и выпрямитесь. Поменяйте положение рук и выполните наклон туловища в другую сторону. Повторите по 3

3



СТРЕТЧИНГ ДЛЯ БИЦЕПСОВ БЕДРА

В положении лежа на спине поднимите ноги вверх и опустите ступни за голову, потом осторожно подайте ступни еще дальше. Удерживайте эту позицию в течение 7–10 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В.

И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с .

2. Лапутин А. Н., Атлетическая гимнастика. [Текст]: метод. пособие. / А.Н. Лапутин - М.: Изд-во ЦДЮТур РФ, 1997. – С. 130.

3. Воробьев А. Н., Тяжелоатлетический спорт. [Текст]: учебник / А.Н. Воробьев - М.: Советский спорт, 2003.- С. 201.