

Современные оздоровительные системы в программах по физической культуре для общеобразовательной школы

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, тайбо, аэробика, образовательная программа по «Физической культуре», ШКОЛЬНИКИ

Программа "Физическая культура" (Авт. А.П.Матвеев; 2014 гг).

- ▶ **Разделы физкультурно-оздоровительной программы.**
- ▶ **1.Знания о физической культуре (4ч.)**
- ▶ Физическая культура в жизни человека и современные оздоровительные системы (1ч.)
- ▶ **2.Способы самостоятельной деятельности (5ч.)**
- ▶ Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и медико-педагогические наблюдения (1ч.)
- ▶ **3.Физическое совершенствование (32ч.)**
- ▶ Атлетическая гимнастика (юноши), шейпинг(девушки)(26ч.)
- ▶ Атлетические единоборства (32ч.)
- ▶ Адаптивная (лечебная) гимнастика (6ч.)

Атлетическая гимнастика(юноши) 10-11 класс

► **Комплекс упражнений с гантелями**



- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);



- стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

Комплекс упражнений с гирями

- ▶ лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
 - стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
 - стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
 - стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
 - стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
 - стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;
 - широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
 - стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
 - широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
 - стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно

Комплекс специальных упражнений на скамье

- ▶ - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- ▶ - лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко
- ▶ - жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- ▶ -сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- ▶ - лёжа на полу повороты туловища;
- ▶ - в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- ▶ - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Гимнастические упражнения прикладного характера

- ▶ - на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

Шейпинг

Шейпинг (англ. **shaping** — придание формы) — вид ритмической гимнастики, направленной на изменение форм тела. Целевая аудитория, для которой создавалась система «**шейпинг**», — женщины и девушки от 15 до 50 лет.



Адаптивная (лечебная) гимнастика

- ▶ Комплексы упражнения в период физической реабилитации: после травм опорно-двигательного аппарата) переломов, вывихов, ушибов).
- ▶ Комплексы упражнения после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т.п)
- ▶ Комплексы упражнений при остеохондрозе и радикулите.
- ▶ Оздоровительные ходьба и бег.

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/ Бесполов Д.В., Бесполова А.В

Модуль V. «Современные доступные системы физического воспитания» (рекомендован для 2—11 классов).

- ▶ В модуле изучаются аэробика,
- ▶ фитнес, упражнения для формирования телосложения и гибкости:

Танцевальная аэробика

изучаются
танцевальные
шаги под музыку
собранные в
комплекс.



Степ-аэробика

к шаговой аэробике добавляется наступание и

сход

со степ-платформы в форме комплексов под музыку. Контроль нагрузки

осуществляется по пульсу.



Фитбол-аэробика

выполнение упражнений с использованием фит-

больных мячей для формирования нормальной осанки.



боевое ИСКУССТВО (тайбо)

под музыкальное
сопровождение выпол-

няются атакующие удары и

приёмы самообороны, при
этом формируется

«чувство дистанции» у

школьников.

ученики должны знать
правила веде-

ния честной борьбы «Fair
play».



Стретчинг

выполнение упражнений на растягивание, достижение

максимальной амплитуды движения. Используются групповые упражне-

ния без отягощений и

с отягощениями, упражнения стретчинга с

гимна-

стическими предметами (с гимнастической палкой, мячом, на гимнасти-

ческой скамейке).



Используемая литература

1. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень . 5-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждений/ Авт.-сост. А.П.Матвеев. 0 м.: Просвещение, 2014.-142с.
2. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/ Бесполов Д.В., Бесполова А.В и др.-М., 2012.