

**Комплекс учебно-тренировочных занятий
для спортивно- оздоровительной группы на дистанционной форме
обучения с 27.04.2020г. по 03.05.2020г.
Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

27.04.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №1.
Теоретическая часть.**

ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА.

Рекомендации известного русского атлета и автора "Волевой Гимнастики" доктора А. К. Анохина не утратили своей актуальности и по сей день. И, безусловно, здесь подходит афоризм: "Новое - это хорошо забытое старое". "Без гигиены вы никогда не станете физически развитым человеком. Никогда не достигнете красоты, здоровья и силы! Итак, займемся элементарными вопросами гигиены. Прежде всего, о самих упражнениях. Вы, конечно, знаете, что всякая работа продолжаться вечно не может, - так и с мышечной системой. Мускулы работать могут только до утомления.

Теперь несколько слов о пище и диете. Всякая работа сопровождается не только расходом питательных, сгоранием углеводов, но и тратой мышечной и нервной энергии. Для пополнения необходимо подвозить достаточное (но не чрезмерное) количество соответствующей пищи. Лично мы рекомендуем смешанный режим: молоко, яйца, овсянки разные, хорошие мучные (но не сдобные) продукты, мясо (предпочтительно дичь), рыба (хорошо - морская), овощи, плоды, фрукты (в большом количестве). Из напитков: молоко, какао, иногда кофе и чай (кто, как привык). Алкоголь (водка, ликеры, крепкие вина), курение (папиросы, сигары, трубки) и всякое чрезмерное "объядение" совершенно должны исключаться! Количество еды: утром, полдень, обед и, если кто хочет, легкий ужин, но не ближе, как за 2 - 3 часа до сна. Упражняться можно после легкого завтрака или чая не раньше 1, 1/2 - 2 часов, а после обеда не раньше 2, 1/2 - 3 часов. Заканчивать упражнение нужно за полчаса или за час до еды.

Сколько есть? Зависит от аппетита, но в меру. Больше работа, - больше и количество, а главное - качество пищи. Пить воду рекомендуется, свежую, чистую, отнюдь не переваренную, а хорошо профильтрованную. Сразу после упражнений пить не рекомендуется, а лишь прополоскать рот водой с несколькими каплями мяты. Во время упражнений пить нельзя, можно или прополоскать рот.

Покончив с пищей, перейдем ко сну. Для взрослого человека, среднего сложения и средней работы, 8 часов сна является общепринятой нормой, но для человека, усиленно работающего, необходимо 9 часов. В дни состязаний - не менее 10 часов, равно и после состязаний. Мы говорим о лицах, занимающихся, помимо физических упражнений, умственным трудом.

Все упражнения нужно делать в легком костюме, не мешающем движениям. Перед сном, минут пять походите без обуви, а затем вымойте ноги горячей водой с мылом, а затем облейте голень и ступню холодной водой. Утренняя ванна, душ или обтирание должны войти в вашу жизнь, как повседневные привычки, как умывание, чистка зубов и т.д. Повторяю, что вода утром и "воздушная ванна" вечером, перед сном, являются непременными спутниками не только спортсменов, но и всякого, кто заботится о гигиене, кто дорожит своим здоровьем".

Из книги доктора Анохина "Сила и здоровье для всех".

Практическая часть. Сдача тестов по нормативам ГТО.

<https://www.gto.ru/norms>

с учётом возможностей (условий).

29.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №2.

Теоретическая часть.

ПРИСТУПАЯ К ЗАНЯТИЯМ.

Упражнения с отягощениями - эффективное средство гармонического развития, выдержавшее испытание временем. Их можно рекомендовать всем, кто ставит перед собой задачу общего физического совершенствования, кто хочет быть сильным, выносливым, здоровым. Занятия с отягощениями улучшают деятельность внутренних органов, усиливают кровообращение и обмен веществ, с их помощью можно устранить дефекты физического развития - сутулость, неправильную осанку, укрепить костно-связочный аппарат, слаборазвитые мышцы и т. п. Регулярные занятия с отягощениями вырабатывают умение напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно и в спорте и при выполнении любой физической работы.

Приступая к самостоятельным занятиям, необходимо помнить о том, что физические упражнения представляют собой большую нагрузку, которая при неправильном применении может нанести вред организму. Поэтому прежде всего надо проконсультироваться со специалистами и тщательно изучить методику спортивной тренировки. В дальнейшем во время занятий вы должны вести самоконтроль, измеряя частоту пульса, дыхания, вес, определяя общее самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение и т. д.

Занятия лучше всего проводить на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате. Одежда должна быть легкой и не мешать движениям. После занятий обязательно принять душ и обернуться насухо полотенцем.

Заниматься можно днем или вечером, но не раньше чем через два часа после приема пищи. В утреннюю гимнастику следует включить более легкие упражнения.

Нужно помнить, что вес гантелей, гирь, количество пружин в эспандере, толщина резинового жгута должны соответствовать возрасту и силе занимающегося. Это касается и количества повторений каждого упражнения. Выполняя упражнения, следите за самочувствием; если указанная дозировка для вас трудна, то уменьшите количество повторений или вес отягощений. Постепенность в увеличении нагрузки - основной принцип при занятии физическими упражнениями. Пусть не смущает молодых людей небольшой начальный вес отягощений, с которым они начинают заниматься, - только поэтапное увеличение нагрузки дает положительные результаты. Принцип постепенного повышения нагрузки знали еще в глубокой древности. Олимпийский чемпион Милан Кротонский (VI век до н. э.) развивал свою силу, ежедневно поднимая и перенося на плечах теленка. Теленок рос, пока не превратился в быка, вместе с тем росла и сила атлета. Александр Засс в заметках о своей системе физического развития писал, что нельзя форсировать прибавление веса отягощения. Он считал, что систематические упражнения (главным образом с отягощениями) и правильный режим труда и отдыха помогут сохранить работоспособность и силу до глубокой старости. Сильнейший человек своего времени Георг Гаккеншмидт говорил, что повышать нагрузки в упражнениях нужно постепенно; в тренировках, так же как и в жизни, избегать излишеств. Гаккеншмидт неукоснительно соблюдал эти правила всю жизнь и вплоть до девяностолетнего возраста отличался большой физической силой.

Регулярные занятия физическими упражнениями и посильные дозировки обязательно принесут положительные результаты, форсирование же нагрузок и занятия от случая к

случаю не только сведут на нет спортивную форму, но могут пагубно отразиться на здоровье. Здесь можно напомнить слова Юрия Власова: «Ни в коем случае не запускать себя! Пусть маленькими тренировками, но держать в порядке. Помните простую истину: восстановление гораздо сложнее поддержания формы. Подчас такое восстановление становится практически и невозможным. Всегда обновлять себя тренировками!»

Никогда не ставьте перед собой задачу любыми средствами нарастить мышечную массу, как это проповедуют культуристы. Юрий Власов напоминает: «Не все отдают себе отчет в том, что не величина и обилие мышц определяют мощь атлета. Впереди тот, кто умеет тренироваться и у кого отменно действуют внутренние системы организма, а все это и складывает то, что называют природными данными или талантом. Неверно воспринимать состояние внутренних систем как нечто застывшее, раз и навсегда сложенное природой. Эти системы тоже превосходно тренируются. Качество же мышечной ткани, надо полагать, прямо зависит от склада нервной системы и тонуса внутренних систем. Отсюда и вывод: могучие мышцы совершенно не обязательно крупные и обильные».

Ставя целью с помощью физических упражнений укрепить здоровье и добиться красоты телосложения, очень важно иметь хотя бы общие понятия о мышечной системе человека, знать, какие функции выполняют те или иные мышцы и как их развивать. Из анатомии известно, что мышцы бывают двух видов: гладкие, которые выстилают стенки внутренних органов, кровеносных сосудов, кожи, и скелетные, которые состоят из поперечно-полосатых мышечных волокон; их количество определяет силу мышцы. Волокна объединены в пучки и окружены соединительной тканью, переходящей в сухожилия. При помощи них мышцы прикрепляются к костям. Мы тренируем скелетные мышцы. Начинать надо с упражнений, воздействующих на крупные группы мышц, а затем уже подтягивать отстающие.

Юрий Шапошников

Практическая часть.

Разминка

1. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
2. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
3. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
4. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз
5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4 раза, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.
6. После ноги ую пустановили в широкостановку и в приседе перекааты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

Круговая тренировка

(Условия выполнения по времени: Работа – 20 сек. Отдых – 30 сек. 5 подходов.)

Пресс обычный + приседание (собственный вес) + сгибание, разгибание рук в упоре лёжа + пресс (велосипед) + выпрыгивание вверх с полного приседа + махи (книги в руках)