



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 2 из 8

Первый экземпляр

КОПИЯ № _____

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 7 от 29 февраля 2024 г.

Председатель учёного совета
филиала

Н.А. Нализко

Секретарь учёного совета
филиала

Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО
«ЧелГУ»

Протокол заседания № 6 от 15 февраля 2024 г.

Председатель
Учебно-методического совета

Г.В. Панина


Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 6 от 06 февраля 2024 г.

Заведующий кафедрой

Э.М. Карасева

Автор (составитель)  Лютинiec С.И., старший преподаватель
кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

| | | | |
|---|-------------|------------------------|---------------|
|  МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») | | | |
| Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин | | | |
| Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика | | | |
| Версия документа - 1 | стр. 3 из 8 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____ |

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика, проводятся в форме контактной работы (аудиторной, вне аудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия промежуточной аттестации, нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности. Предусматривающая групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. По команде преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя. Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего и рубежного контроля:

Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.

-юноши, в упоре лежа на полу (на время 4 минуты), девушки, от гимнастической скамейки (на время 3 минуты).

В упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется исходное положение.

Выполнение на технику упражнения жим лежа со штангой,

-юноши, жим, лежа со штангой, вес штанги соответствует весу студента выполняющего упражнения (максимальное количество раз 2 минуты).

Выполнение на технику упражнения приседание со штангой.

-девушки, Приседание с грифон штанги, (максимальное количество раз за 2 минуты).



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 4 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Техническое выполнение упражнений жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.

- юноши, жим с грифом штанги выполняем на горизонтальной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).

Дыхание при выполнении данного упражнения (т.е. жима лежа) в принципе, как и в других упражнениях — как всегда, т.е. **ВЫДОХ НА УСИЛИИ**. Когда мы опускаем штангу вниз (к себе на грудь), мы делаем **ВДОХ** (носом набираем воздух), а когда мы ее выжимаем вверх (толкаем от груди), мы делаем **ВЫДОХ** (ртом). Не вертите головой во время жима и не отрывайте затылок от скамьи.

Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом.

-девушки, выполнение жим гантели на наклонной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).

Студент садится на скамью, сводит лопатки и убирает плечи от ушей:

-затем он ложится в исходное положение;

-ассистент помогает вывести гантели на уровень линии, проходящей через плоскость середины груди;

-гантельные грифы перпендикулярны позвоночнику, хват прямой и закрытый;

-залом запястий исключается;

-на вдохе гантели опускаются до нижней точки амплитуды, по возможности, ближе к точке, в которой гриф штанги мог бы лечь на грудь при жиме лежа;

-на выдохе нужно сознательно напрячь грудные, и толкнуть гантели вверх;

-еще один спорный момент – положение локтей. Разгибать полностью или оставлять чуть согнутыми. Если контроль над снарядами не теряется при «мягких локтях», можно и не разгибать их полностью. Но те студенты, кто не может удержать гантели так, чтобы их грифы оставались стабильными, должны использовать меньший вес снаряда и «вставлять» локти.

Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.

-юноши/девушки выполняют упражнения на время (максимальное количество раз за 1 минуту).

Встать у стены, перенесите вес на левую ногу (далее их нужно будет менять), слегка согнув в колене;

-согнуть правую ногу нужно, подняв колено вверх. Можно обхватить его свободной рукой для удобства;

-выполните приседание на левую ногу, опустившись глубоко вниз, затем вернитесь в начальное положение;

-упражнение подтягивает, помогает прокачать заднюю зону бедра, ягодицы.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 5 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

промежуточной аттестации (зачет)

- Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (отжимание), за минуту, выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

- Приседание со штангой с весом 30 кг (юн), с грифом от штанги, техника выполнения заключается в исходной позиции, движении вниз и движении вверх. Исходная позиция. Встаньте перед штангой и ухватитесь за нее на равном расстоянии от краев (для избегания перекаса). Обычно ладони находятся почти возле плеч, когда штанга уже лежит на них.

- Жим, лежа со штангой с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв), французский жим можно выполнять стоя со штангой. Для этого нужно: Поставить ступни на ширину плеч параллельно друг другу и взять в руки штангу. Отвести таз немного назад и широко расправить плечи, прилягте на горизонтальную скамью и крепко упритесь ногами в пол. Отведите ровные руки вверх, они должны быть перпендикулярны полу, и попросите напарника подать вам штангу, лучше взять штангу с EZ-грифом, или же если она отсутствует в вашем арсенале, то не грех выполнять упражнение и с простой штангой с прямым грифом, ухватитесь за гриф верхним хватом и выжмите штангу вверх. Целиком выровняйте руки со штангой и отведите их назад (по курсу к макушке) на 40-50° от вертикали. Это и есть исходное положение, глубоко вдохните и задержите дыхание. Держа верхнюю часть рук (от плеча до локтя) заблокированной, медленно согните локти и опустите штангу за голову к затылку. Снизу угол в локтевом суставе должен быть равен 90°, дойдя до нижней точки, не прекращайте движение! Быстро измените, курс движения и, разгибая локти, возвратите штангу в исходное положение. Приподнимая штангу, не делайте выдохи и не протягивайте локти вперед. Часть рук от локтя и выше должна оставаться закрепленной до конца сета, как только вы максимально выпрямите руки, сделайте паузу на пару секунд, выдохните и вспомогательным усилием еще больше напрягите трицепсы.

Не берите слишком большой вес для выполнения этого упражнения, лучше вы будете соблюдать правильную технику с более меньшим весом, нежели не правильно с большим весом, что даст меньшее сокращение мышц.

Если штанга будет очень тяжелая, у вас не получится ее удержать на ровных руках под углом в 40-50° к вертикали, и вы рефлексивно будете тянуть локти вперед. А это заметно уменьшает сокращение трицепсов.

Закрепление в верхней части рук в наклоне под углом в 40-50° к вертикали является основным моментом упражнения.

Максимально выпрямляйте верхнюю часть рук. Иначе вам не достичь предельной



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 6 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

нагрузки на трицепс.

- Жим ногами в тренажере 30 кг (юн), 20 кг (дв).

Техника выполнения жима ногами: последовательность действий

Устроившись сидя в тренажере, помещают стопы на платформу, выбрав свой вариант постановки. Корпус прижат к сиденью, руки крепким хватом удерживают поручни. Чтобы снять отягощение со стопоров, платформу подают вверх усилием ног. Далее вес удерживается в верхней точке.

На вдохе подконтрольно и плавно сгибают ноги в области коленных суставов. Платформа при этом опускается вниз.

В нижней точке траектории в коленях должен образоваться прямой угол, но этот показатель является индивидуальным: правильнее ориентироваться на такую глубину жима, чтобы поясница оставалась прижатой к спинке. Это предотвратит перегрузку поясничного отдела позвоночника.

Из нижнего положения мощным усилием мышц ног на выдохе выжимают вес. Толчок делается в большей степени пятками.

В верхней точке не распрямляют колени до конца: это снимает нагрузку с целевой мускулатуры и повышает риск травмирования суставов.

Во время движений нельзя сводить колени: они должны оставаться в одной плоскости со ступнями. Если этого не удастся избежать, значит, нужно уменьшить отягощение.

Платформу выжимают быстрым, но плавным движением, без рывков и отрывов корпуса и головы от сиденья. Жим «в отбив» серьезно снизит эффективность тренировки.

- Становая для мышц спины со штангой 30 кг (юн), с грифом (дв)

Подъем штанги должен происходить строго по вертикальной линии. Наилучший баланс получается достичь, когда гриф расположен над серединой стопы, ноги на ширине плеч и стопы повернуты в стороны под углом 15 градусов. Руки на ширине плеч, перпендикулярно штанге. Голени должны слегка касаться грифа, когда наклоняетесь и беретесь за снаряд.

Штанга должна быть в постоянном контакте с ногами, чтобы уменьшить нагрузку на низ позвоночника. Протягивание грифа вдоль голени может показаться сначала довольно неудобным, и вызвать покраснение кожи. Но вы вскоре освоите правильную технику, и это прекратится. Существует два вида хвата: прямой и смешанный (разно хват). Становая тяга осуществляется с нейтральным положением спины — естественный изгиб в нижнем отделе позвоночника (который также называется лордоз). При этом давление на все межпозвоночные диски будет одинаково. Положение спины нужно установить до начала упражнения. После того, как оторвали штангу от пола, изменить его уже невозможно. Как добиться нейтрального положения спины: штанга над серединой стопы, голени касаются штанги, а грудная клетка



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Костанайский филиал

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 7 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

расправлена вперед. После того, как распрямили спину, напрягите мышцы живота, как будто готовитесь к удару в живот. Сделайте вдох. Задержите дыхание и начните поднимать штангу.

Положение шеи также должно быть нейтральным. Смотрите глазами на точку на полу в 3-х метрах от ног. Нейтральное положение головы должно сохраняться на протяжении всего движения (шея не должна двигаться). Должны быть впереди грифа, когда готовитесь к выполнению становой тяги. При этом лопатки располагаются строго над грифом. Плечи над штангой — неверная позиция, при этом бедра будут расположены слишком низко и упрутся грифом в голени или колени при выполнении упражнения. Плечи расслаблены, не нужно их тянуть ни вверх, ни вниз. Штанга все время должна находиться вплотную к ногам. Голени касаются грифа. Держите его ближе к центру равновесия, не позволяйте штанге удаляться от тела. Поднимайте бедра и грудную клетку одновременно. Бедра не должны опережать грудную клетку. Представьте, что отталкиваете ногами пол, а не тянете вес вверх. Пол, естественно, никуда не сдвинется, но при таком настрое бедра не обгонят грудную клетку. Если штанга не отрывается от пола, возможно, причиной тому — слабый хват.

Отойдите от грифа, положите магнезию или мел на руки и повторите попытку со смешанным хватом. Если и после этого штанга не сдвинулась, значит, она слишком тяжелая. Становая тяга заканчивается полным выпрямлением бедер и коленей. Нужно удержать вес в течение 1 секунды вверх. При этом грудная клетка полностью расправлена, плечи отведены назад.

Поднимать плечи вверх (делать шаги) не обязательно. Трапециевидные мышцы и так уже получили огромную нагрузку, удерживая плечи во время становой тяги. Опускание должно точно повторять подъем. Гриф почти касается ног, чтобы уменьшить нагрузку на низ спины. Штангу необходимо опустить в ту же точку (над серединой стопы). Спина и шея должны оставаться в нейтральном положении. Не забывайте: опускание штанги также развивает силу и стимулирует набор мышечной массы. Поэтому не рекомендуется бросать снаряд в верхней точке. Сделайте вдох перед подъемом, удерживайте воздух в легких пока поднимаете и опускаете штангу, а потом выдохните. Не обращайте внимание на людей, которые советуют выдыхать при подъеме штанги.

- Жим штанги на горизонтальной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв). Исходная позиция, занимаем исходную позицию: ложимся на скамью, стараемся свести лопатки и немного прогнуться в пояснице, при этом ягодицы, верхняя часть спины и голова должны быть плотно прижаты к скамье. Ступнями плотно упираемся в пол, статически напрягаем квадрицепсы. Гриф штанги должен располагаться примерно на уровне глаз. Определяемся с шириной хвата: чем шире мы расставляем кисти, тем короче амплитуда, и тем больше включаются в работу грудные мышцы.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 8 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Чем шире мы ставим кисти, тем меньше амплитуда, и тем больше работают трицепсы и передние дельты. Тут уж работаем по мере проб и ошибок.

Начать рекомендую с хвата чуть шире плеч, так мы равномерно распределим нагрузку между всеми работающими мышечными группами. Не начинайте жать слишком широким хватом, так Вы можете почувствовать дискомфорт в плечевых суставах и неприятное натяжение в груди. Чтобы комфортно работать с большими весами широким хватом, уделяйте внимание тщательной растяжке грудных мышц, это действительно позволит Вам увеличить результат. Жим штанги, снимите штангу со стоек и выведите ее чуть-чуть вперед, она должна расположиться на уровне низа груди. Плавно и подконтрольно опускаем штангу вниз, сопровождая это движение глубоким вдохом. Не делая резких движений, пустите штангу на низ груди. Если Вы работаете на силу, рекомендую сделать паузу на груди на 1-2 секунды, так жимовое движение получится более взрывным. Если Вы работаете на массу, делать это не обязательно, приступайте к жиму сразу после касания штангой низа груди.

- Выжимаем штангу вверх усилием грудных мышц и трицепсов. Делаем мощный выдох. При этом локти не должны менять своей позицией, «заведение» локтей внутрь чревато получением травмы. Чтобы ментально лучше сконцентрироваться на жиме штанги, попробуйте следующий прием: как только Вы начали поднимать штангу, постарайтесь максимально вдавиться всем корпусом в скамью, как бы «удаляясь» от штанги, задавая тем самым мощное ускорение для подъема снаряда. Жим штанги на наклонной скамье с весом 25 кг (юн), с грифом от штанги (дв).

Техника выполнения: упражнение оказывает желаемый эффект лишь при правильном выполнении. Каждая фаза упражнения требует тщательного внимания. Чтобы принять исходное положение, необходимо:

- установить скамью под углом в 30-45 градусов;
- сесть на скамью, свести лопатки вместе, а грудь выпятить вперед;
- сохраняя прогиб в области пояснице, взяться за штангу;
- руки на грифе находятся немного шире плечевого пояса;
- штангу снимают с подставки и держат на выпрямленных руках.

Двигаться необходимо по следующему принципу:

- вдыхая воздух, штангу опускают практически на верхнюю часть грудной клетки, если удерживать гриф на небольшом расстоянии тяжело, можно касаться снарядом груди;

- штангу выжимают обратно (выдыхая воздух), пока руки полностью не будут выпрямлены, а затем после небольшой паузы снова опустить.

Это движение должно быть доведено до автоматизма. Правильность выполнения предполагает то, что нельзя:

- округлять спину или отрывать голову с плечевым поясом от поверхности



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Костанайский филиал
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям семинарского типа по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание английского и казахского языков» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика

Версия документа - 1

стр. 9 из 8

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

скамьи. Если допустить подобное, практически вся нагрузка переляжет на плечи.

- устанавливать наклонную скамью на угол больше 60 градусов. Изменение наклона приводит к смещению нагрузки на дельту.

- чрезмерно выгибать поясничный отдел. Иначе спинные мышцы начнут подключаться, чтобы облегчить подъем.

Следует сразу учесть данные особенности выполнения упражнения и не допускать подобных отклонений.

Для освоения правильной техники выполнения следует учесть два важных момента:

- локти необходимо держать строго под грифом и разведенными относительно корпуса для уменьшения нагрузки на трицепсы.

- работать с партнером тогда, когда работают со слишком большими весами. Иначе велика вероятность получения травмы.

Не стоит пренебрегать данными рекомендациями.