

Презентация к уроку  
физической культуры в **11**  
классе (юноши) по теме:  
*«Опорный прыжок через коня в  
длину».*

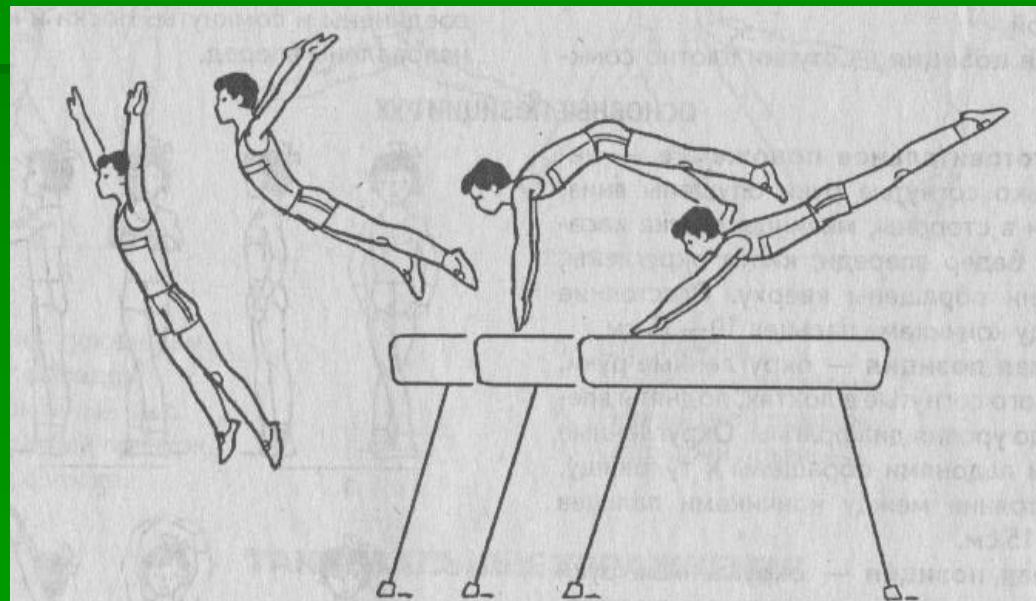
*Автор: Власова Л.С.*

# СОДЕРЖАНИЕ:

- 3 слайд: опорный прыжок.
- 4 слайд: сила.
- 5, 6 слайд: формы проявления силы.
- 7, 8 слайд: строение мышц.
- 9, 10, 11, 12 слайд: движения, в которых участвуют грудные мышцы.
- 13, 14 слайд: упражнения для развития грудных мышц.
- 15 слайд: литература

# Опорный прыжок.

**Прыжок ноги врозь через коня в длину.** Руки при постановке на коня вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол; с началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание ног до прогнутого положения тела и приземления. Мостик устанавливается на расстоянии 60—70 см от коня.



# Сила



Сила- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

# Формы проявления силы:

**Динамическая:** удлинение или сокращение мышц (мышцы работают в динамическом режиме).

**Статическая:** постоянная длина мышцы (держат мышцу напряженной в определенном положении более или менее продолжительное время)

# Формы проявления силы:

## Силовая выносливость:

многократное повторение одного и того же движения (динамическая) или длительное сохранение определенного положения (статическая).

## Строение мышц

- 1. *Двуглавая мышца плеча.* Сгибает руку в локтевом суставе.
- 2. *Мышцы шеи.* Наклоняют голову, поворачивают в стороны. Для развития применяют упражнения: круговые вращения головой, наклоны головы.
- 3. *Трапецевидная мышца.* Поднимает и опускает плечи. Для развития используют поднятие и опускание плеч, удерживая отягощение в опущенных руках.
- 4. *Дельтовидная мышца.* Участвует в поднимании рук вперед, в стороны, назад. Упражнение: поднятие прямых рук в стороны.
- 5. *Большая грудная мышца.* Приводит руки к туловищу. Упражнение: лежа на спине опускание прямых рук в стороны из положения руки вперед.
- 6. *Мышцы предплечья.* Сгибают и разгибают пальцы. Упражнение: накручивание на палку шнура с грузом на конце.
- 7. *Прямая мышца живота.* Сгибает туловище вперед. Упражнение: наклоны туловища вперед из положения лежа на спине.
- 8. *Четырехглавая мышца бедра.* Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра. Упражнение: приседание с отягощением на плечах.

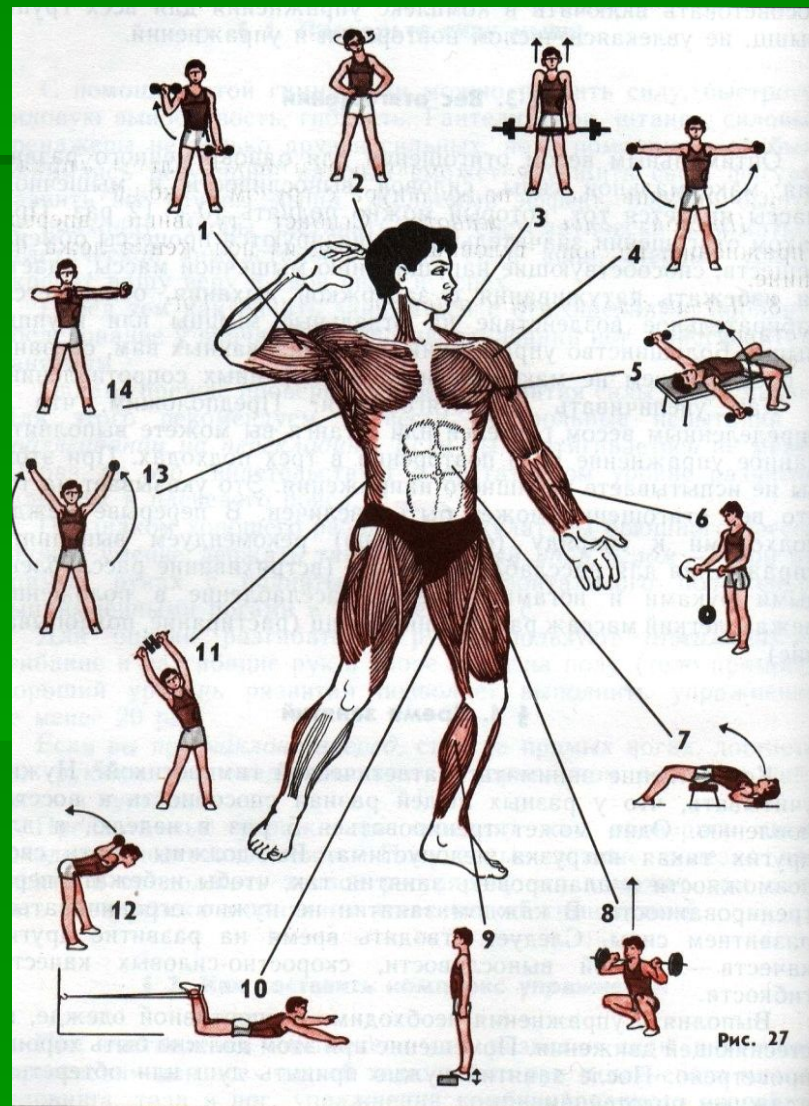
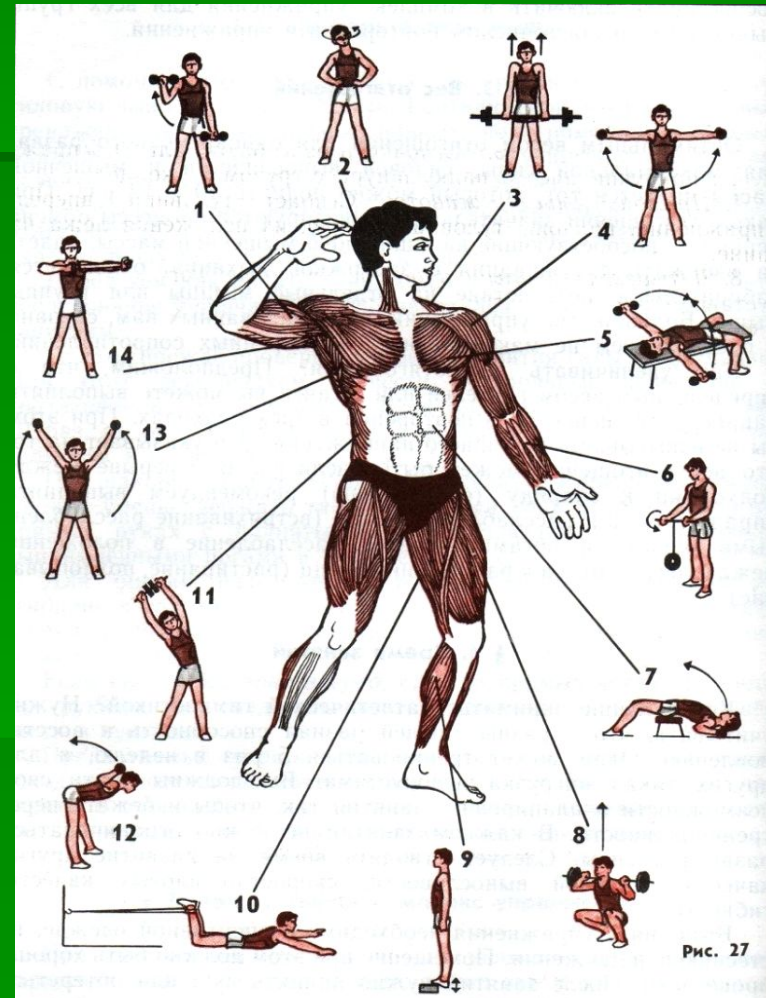


Рис. 27

# Строение мышц

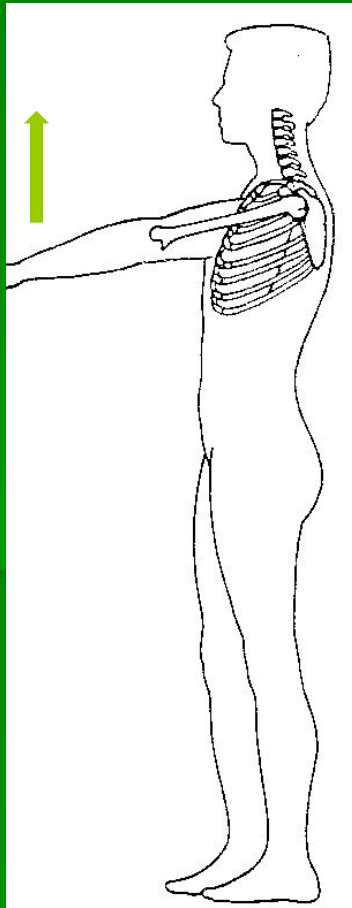
- 9. *Икроножная мышца.* Сгибает стопу. Упражнение: поднятие на носки.
- 10. *Мышцы задней поверхности бедра.* Сгибают ногу в коленном суставе. Упражнение: из положения лежа на животе, сгибание и разгибание ноги в коленном суставе с преодолением сопротивления.
- 11. *Наружная косая мышца живота.* Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: круговые вращения туловища.
- 12. *Длинные спинные мышцы.* Разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны. Упражнение: наклоны туловища вперед, не сгибая ног.
- 13. *Широчайшая мышца спины.* Приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь. Упражнение: опускание и поднятие прямых рук через стороны с отягощением при помощи резинового бинта.
- 14. *Трехглавая мышца плеча.* Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или резиновый бинт.



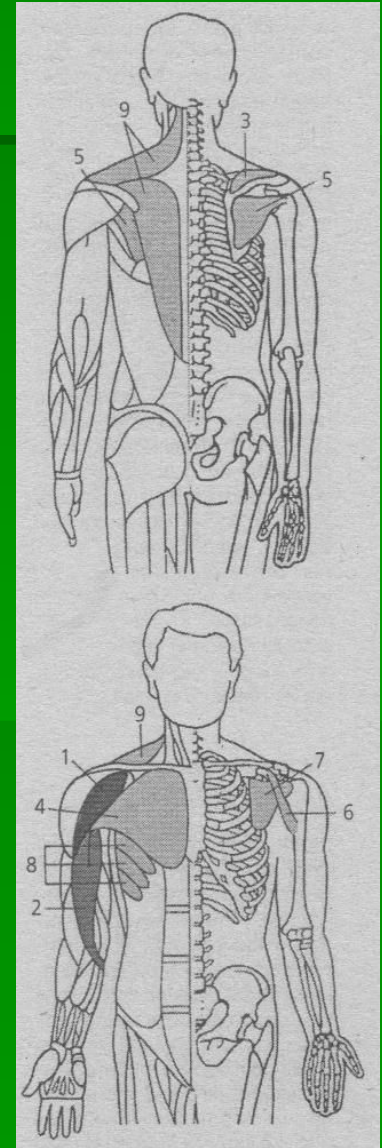


# Движения, в которых участвуют грудные мышцы:

## поднять руки перед собой

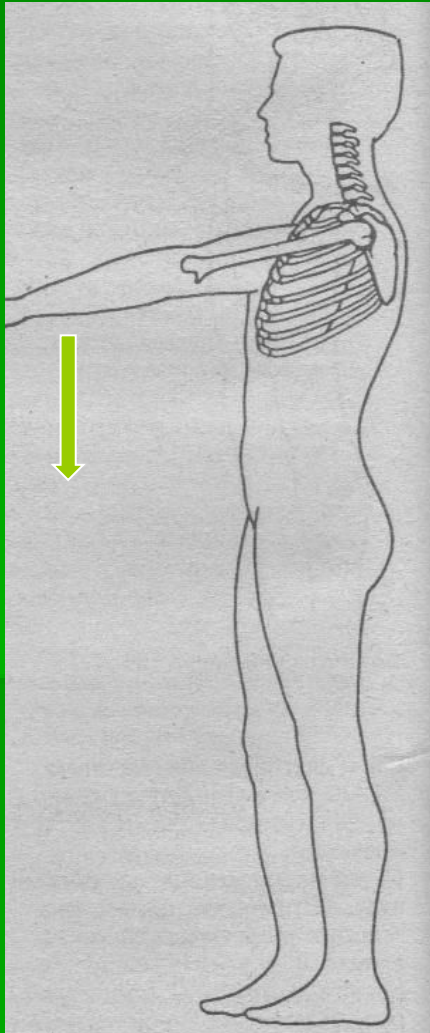


Мышцы, участвующие в движении: 1 – передняя дельтовидная мышца (*m. deltoideus*); 2 – двуглавая мышца плеча (*m. biceps brachii*); 3 – надостная мышца (*m. supraspinatus*); 4 – большая грудная мышца (*m. pectoralis major*); 5 – подостная мышца (*m. infraspinatus*); 6 – клювовидно-плечевая мышца (*m. coracobrachialis*); 7 – подлопаточная мышца (*m. subcapularis*); 8 – передняя зубчатая мышца (*m. serratus anterior*); 9 – трапециевидная мышца (*m. trapezius*)

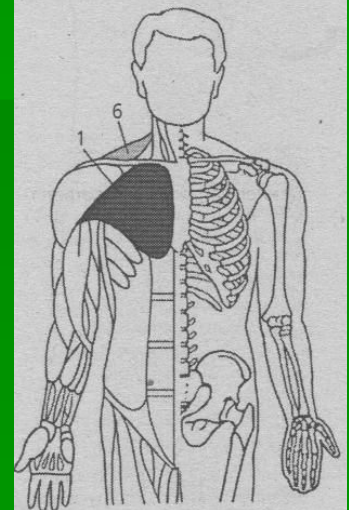
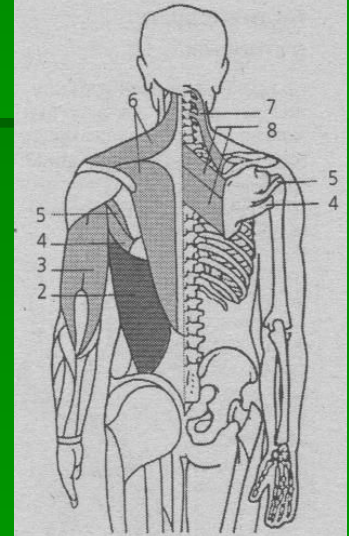


# Движения, в которых участвуют грудные мышцы:

## Опустить руки перед собой

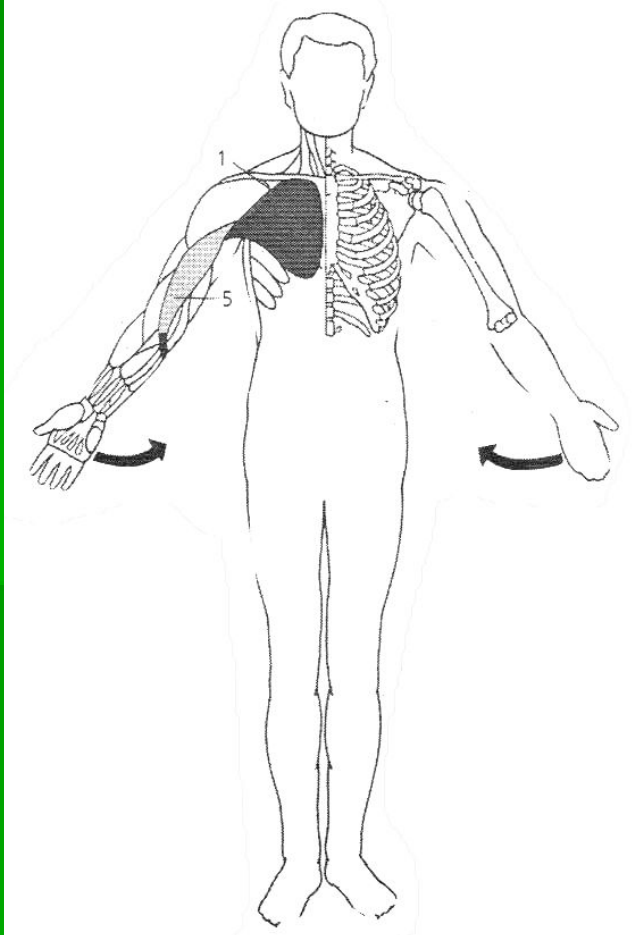


Мышцы, участвующие в движении: 1 – большая грудная мышца (*m. pectoralis major*); 2 – широчайшая мышца спины (*m. latissimus dorsi*); 3 – трехглавая мышца плеча (*m. triceps brachii*); 4 – большая круглая мышца (*m. teres major*); 5 – малая круглая мышца (*m. teres minor*); 6 – трапециевидная мышца (*m. trapezius*); 7 – мышца, поднимающая лопатку (*m. levator scapulae*); 8 – малая и большая ромбовидные мышцы (*m. rhomboideus minor et major*)



# Движения, в которых участвуют грудные мышцы!

## Опустить руки в стороны



Мышцы, участвующие в движении: **1** – большая грудная мышца (*m. pectoralis major*); **2** – трехглавая мышца плеча (*m. triceps brachii*); **3** – большая круглая мышца (*m. teres major*); **4** – широчайшая мышца спины (*m. latissimus dorsi*); **5** – двуглавая мышца плеча (*m. biceps brachii*); **6** – клювовидно-плечевая мышца (*m. coracobrachialis*)

# Движения, в которых участвуют грудные мышцы:

Свести руки вместе перед собой

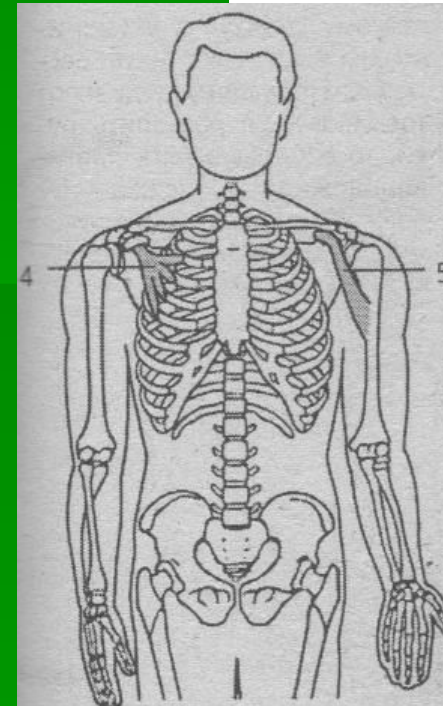
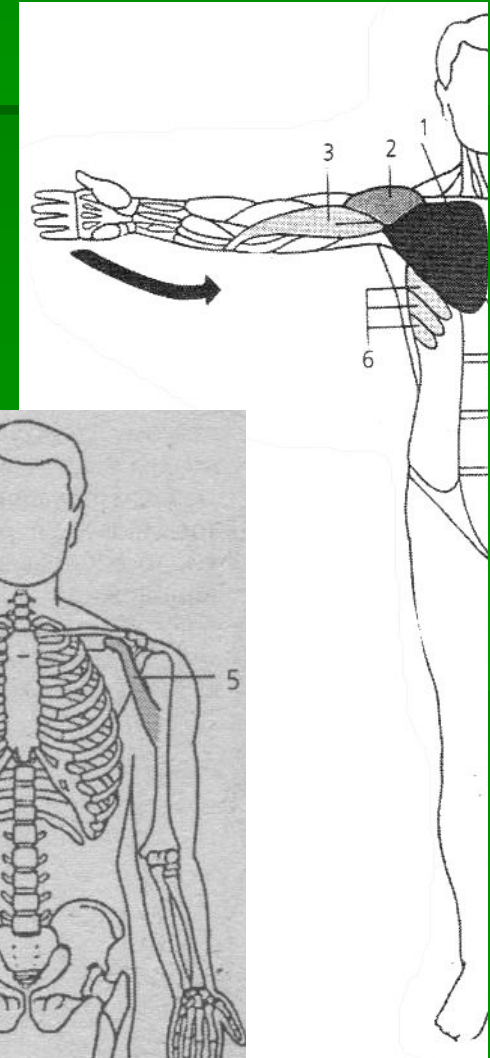
Мышцы, участвующие в движении:

**1** – большая грудная мышца (*m. pectoralis major*); **2** – передняя дельтовидная мышца (*m. deltoideus*);

**3** – двуглавая мышца плеча (*m. biceps brachii*);

**4** – малая грудная мышца (*m. pectoralis minor*); **5** – клювовидно-плечевая мышца (*m. coracobrachialis*);

**6** – передняя зубчатая мышца (*m. serratus anterior*)



# Упражнения для развития грудных мышц:

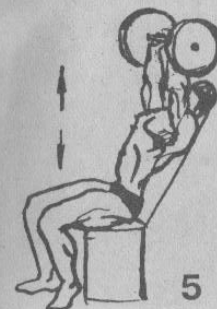
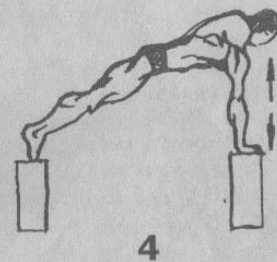
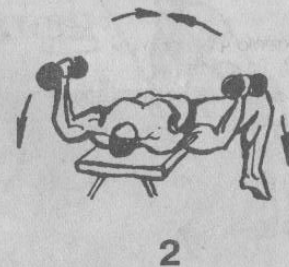
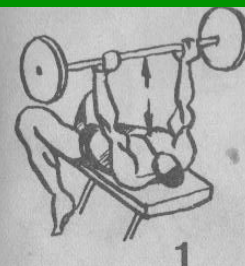
**1.** Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Очередное базовое упражнение, входящее в одно из движений силового троеборья. Это упражнение включает в работу среднюю и нижнюю части груди.

**2.** Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье. Упражнение нагружает среднюю и нижнюю части грудной мышцы.

**3.** Сведение рук на специальном станке (ПЭК-ДЭК). Это упражнение позволяет концентрированно воздействовать на среднюю часть груди.

**4.** Один из вариантов отжимания от пола. Для выполнения можно использовать три стула, что позволяет повысить эффективность воздействия на грудные мышцы.

**5, 6.** Жим штанги и разведение гантелей на наклонной скамье. Оба упражнения предназначены для проработки верхней части груди.



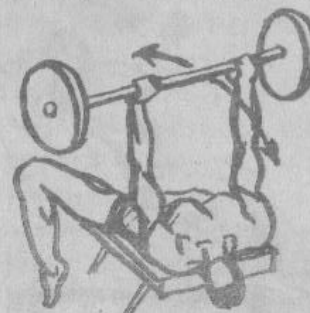
# Упражнения для развития грудных мышц:

9. Отжимание на брусьях — нижняя часть груди.

10. Разведение гантелей на наклонной скамье головой вниз. Это упражнение на нижнюю часть грудной мышцы.

11. Опускание штанги за голову, лежа на горизонтальной скамье («пуловер»). Главное назначение этого упражнения — увеличение объема грудной клетки. В момент опускания штанги за голову необходимо делать глубокий вдох и выдыхать при возвращении ее в исходное положение. Упражнение воздействует на нижнюю часть грудной мышцы. Вместо штанги можно использовать гантель.

12. Жим гантелей на дугообразной скамье. С помощью этого упражнения можно проработать все части грудной мышцы. Нижнюю — как показано на рисунке. Среднюю — при положении лежа на середине скамьи. И верхнюю — при положении головой вверх.



# Литература:

1. Зайберт В. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. Путеводитель по современному бодибилдингу/ пер. с нем. А.В.Волкова. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 144 с...: ил.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  
Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС.
3. Романовский В.Е., Руденко Е.И. Бодибилдинг для всех. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2000. – 224 с.