

ТЕМА: "Т.Б. на занятиях гимнастикой.  
Основные группы мышц и способы их  
развития".

# Техника безопасности на уроке гимнастики.

Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

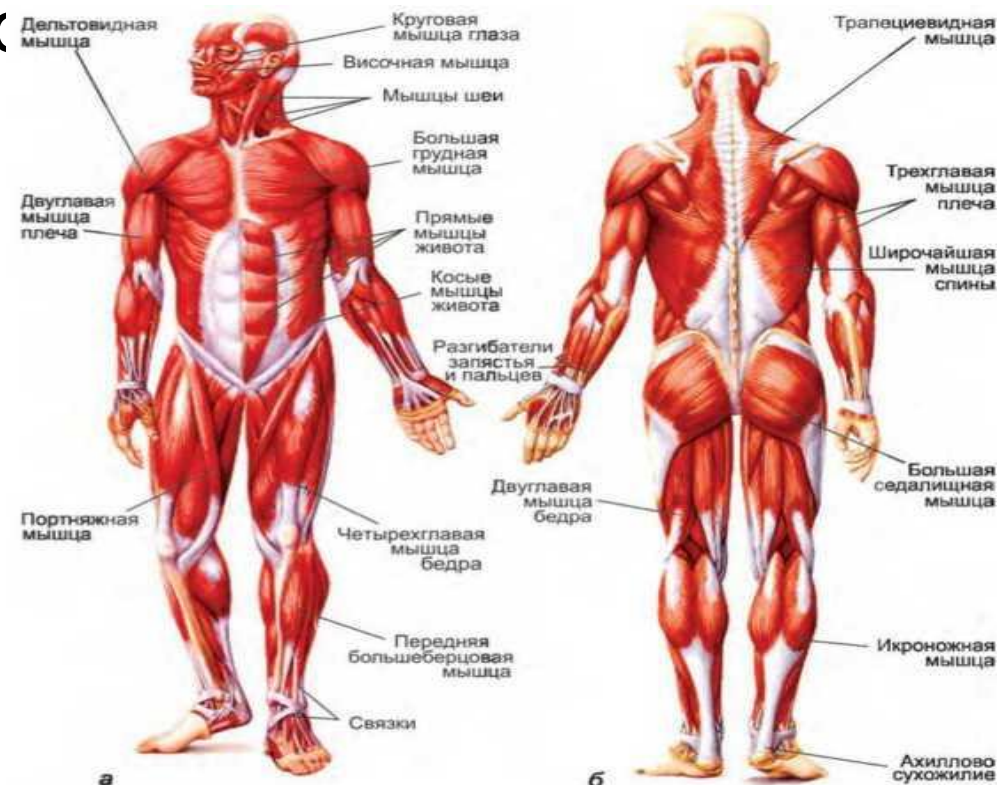
- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

# Основные группы мышц и способы их развития

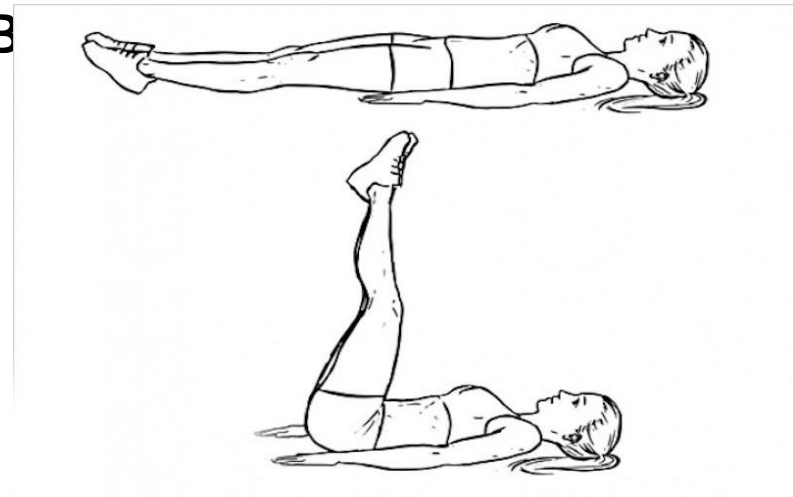
Мышцы или мускулы — органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голс



Ил. 89. Мышцы человека: а — вид спереди; б — вид сзади

## Подъем рук и ног лежа на спине

Лечь на спину, вытянуть ноги, сведя их вместе. Полностью растянуть ноги, расслабив в коленях. Пятки должны находиться на максимально возможном расстоянии от корпуса. Руки вытянуть над головой, полностью выпрямив их. Голову повернуть вверх, чтобы взгляд был устремлен в потолок. Напрячь все мышцы центральной части тела, оторвав руки и ноги от пола. Грудь должна быть впалой, а плечи оторваны от земли. Тело должно принять форму, напоминающую банан. Тело удерживать 60 секунд.



# Планка

Вес тела вы будете держать на локтях и на носках ног. Локти согнуты под углом 90 градусов. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодицы. Помимо мышц пресса, здесь работают мышцы бедра и поясницы, грудные мышцы



# Арка

Лечь на живот лицом вниз. Вытянуть руки вперед над головой, а ноги вытянуть и свести вместе. Оторвать нижнюю и верхнюю части тела от пола как можно выше, опираясь на ноги и руки.



## Подъем на перекладине до подбородка

Ключевой момент упражнения – продолжительность удержания подбородка над перекладиной с согнутыми в локтях руками. Нужно попробовать продержаться 60 секунд. Секрет этого упражнения в том, что тренировка выносливости при невысокой интенсивности работы позволяет развить не только мышечную массу. Для выполнения упражнения нужно ухватить перекладину обратным хватом и подняться как можно выше, согнув руки в локтях. Ноги нужно держать вместе и следить за тем, чтобы тело не слишком раскачивалось. Для выполнения упражнения нужно ухватить перекладину обратным хватом.

# **Растяжка в вертикальном положении со сгибанием и хватом ног руками**

Встать и выпрямить ноги, выгнув колени, Нагнуться вперед, поместив руки на пол как можно дальше. Цель – завести руки за ноги до точки, где вы сможете надавить всем весом тела на пятки.