

*** Т.Б. На занятиях гимнастикой.**

Основные группы мышц и способы их развития.

* Техника безопасности

До начала занятий.

- * Принести и надеть форму одежды, предусмотренную требованиями школы
- * Не заходить на место проведения учебы без указания преподавателя
- * Построиться для начала занятия в одном месте
- * Не нарушать целостность спортивного инвентаря и иного оборудования
- * Не проявлять агрессивных действий в отношении своих одноклассников.

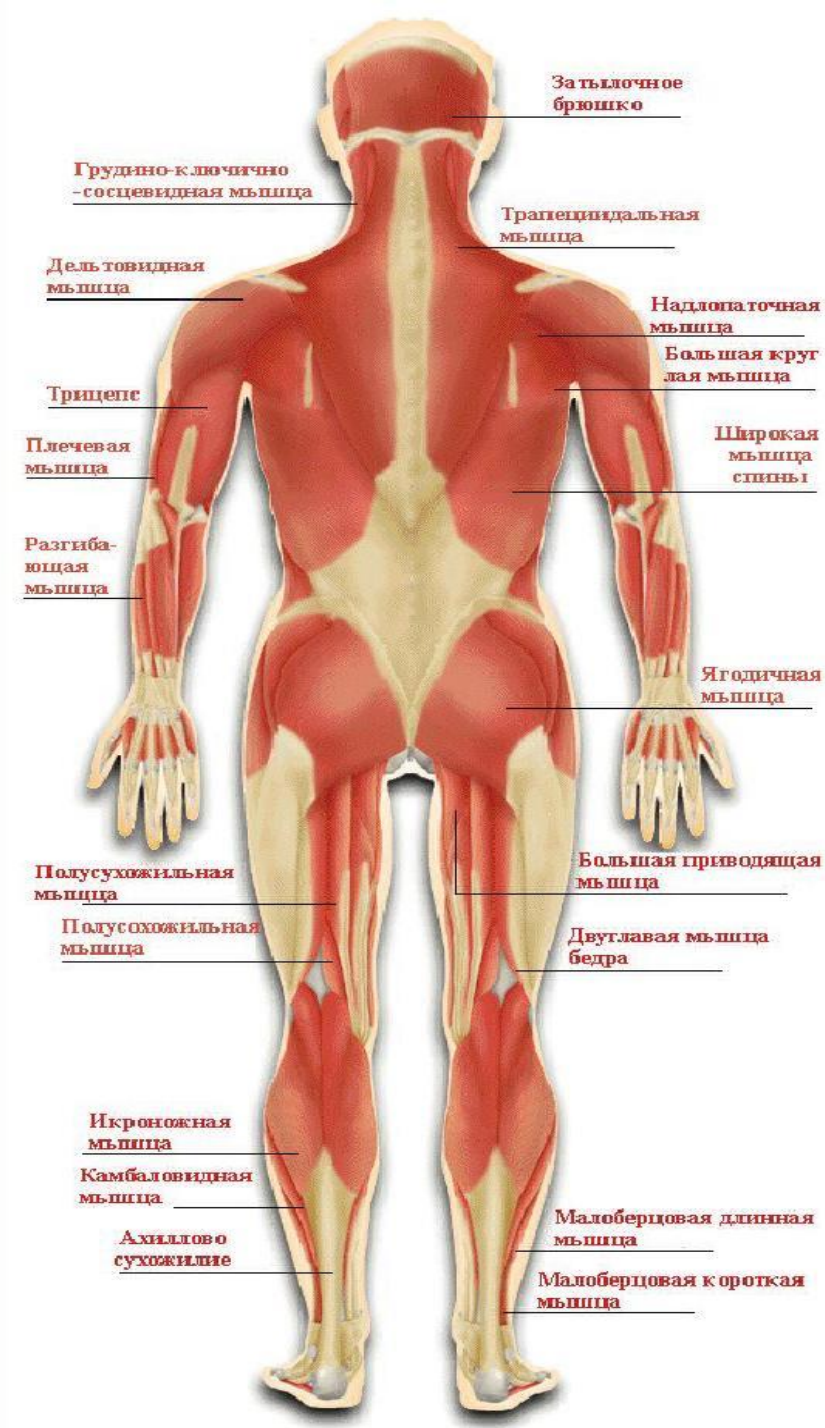
На занятиях.

- * Ученики не должны допускать применение спортивных принадлежностей не по назначению, тем более для нанесения вреда здоровью своим одноклассникам;
- * Соблюдать требования по дисциплине и во всем слушаться своих учителей при выполнении определенных упражнений;
- * Сохранять целостность спортивного инвентаря;
- * Знать после прохождения инструктажа, где находится аварийный выход, а при возникновении нештатного происшествия или чрезвычайного происшествия без паники централизованно и под присмотром педагогического работника покинуть опасное помещение или участок территории;
- * Предпринимать меры предосторожности при выполнении спортивных задач и не допускать нанесения вреда здоровью.

МЫШЦЫ

Мышцы – самая активная часть опорно-двигательного аппарата, они крепятся к скелету и заведуют всеми движениями человека, потому что они умеют сокращаться. На теле человека очень много мышц, а основная их масса приходится на нижние конечности – ноги.

Мышцы можно тренировать, регулярно занимаясь физическими упражнениями, тогда они будут сильными и здоровыми.



1. Упражнение в потягивании:

И. п. — основная стойка. 1 — 2 — правую ногу назад на носок, руки за голову, локти отвести назад. 3 — 4 — вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторить 8 раз.



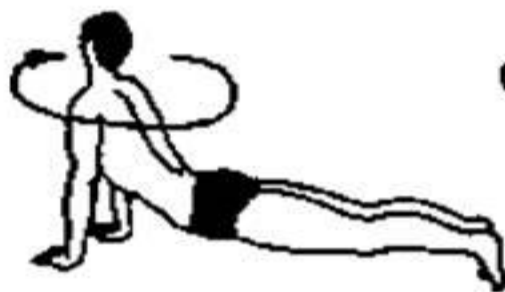
упр. 1



упр. 2



упр. 3



АКТИВНЫЕ МЫШЦЫ БЕРПИ

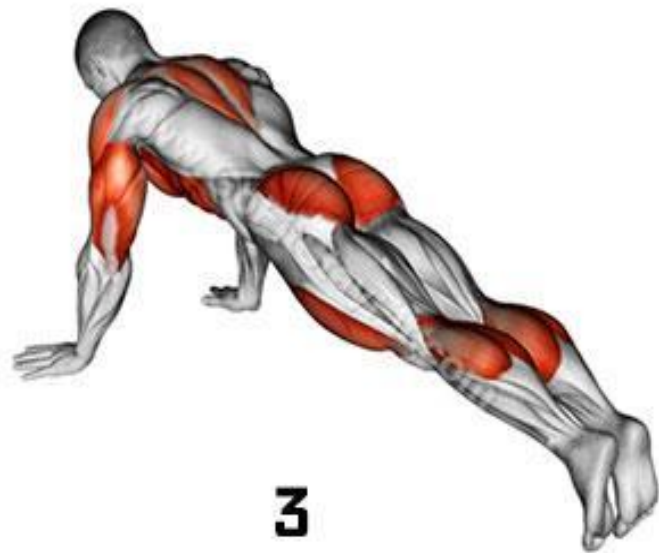
- Верхний плечевой пояс – трапеции, мышцы плеча и трицепс;
- Мышцы кора и брюшного пресса;
- Ноги – ягодичный отдел, область бедер;
- Грудные мышцы



1



2



3

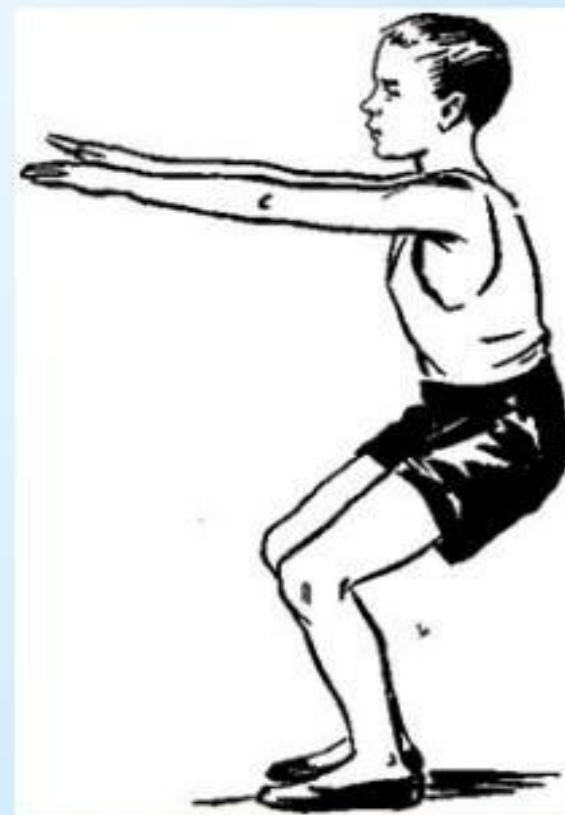
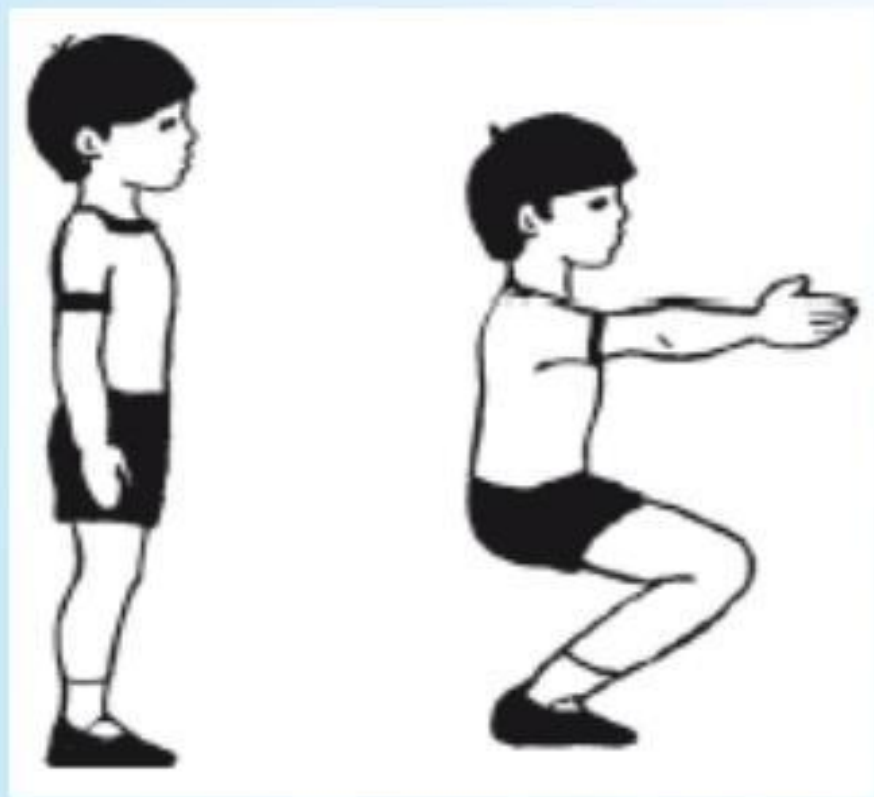


4



5

- Приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения.



= Классическая планка =

Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.

Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти находятся непосредственно под плечами.

1. **Ступни** ставьте вместе, при этом равновесие удерживать будет сложнее - это увеличит нагрузку на мышцы живота.
2. **Ноги** должны быть прямыми и напряженными.
3. **Ягодицы** напрягите и не отпускайте напряжение до окончания подхода.
4. **Поясница** нельзя ни округлять, ни прогибать, представьте, что поясница плотно прижата к стене.
5. **Живот** втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам, но дыхание не задерживайте.
6. **Локти**, чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте строго под плечевыми суставами.

