

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

ВЫПОЛНИЛ:
СТУДЕНТ ГРУППЫ 20
ХАЙРУДИНОВ АЛЕКСАНДР



Учащийся должен:

- одеть спортивную обувь и форму;
- заходить в спортзал, и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

Учащимся нельзя:

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



Акробатическая дорожка



При укладке не должно быть зазоров, а также наложения края мата на другой. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

Во время выполнения упражнений не выбегайте на дорожку, не мешайте другим.

Перекладина.



Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

На перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. В местах соскоков положить гимнастические маты.

Брусья.



-жерди брусьев
должны быть
сухими и
гладкими, без
трещин;

Опорный прыжок



Не выполнять упражнения без страховки.

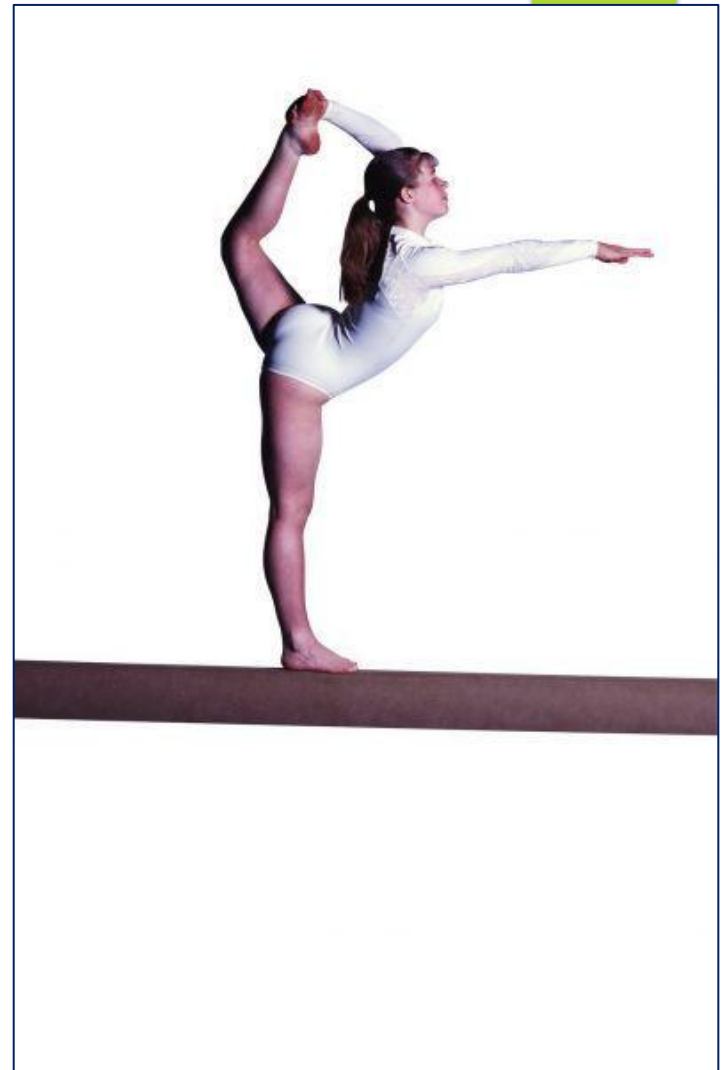
На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя. Проверить исправность мостика.

Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся **не перебегайте место для разбега.**

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.



Гимнастический зал



Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

При переноске матов держитесь за края сбоку по два человека с каждой стороны.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Несойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

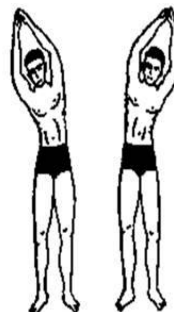
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ

1. Упражнение в потягивании:

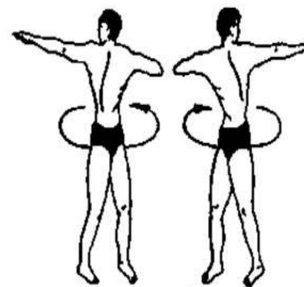
И. п. – основная
стойка. 1 – 2 – правую
ногу назад на носок,
руки за голову, локти
отвести назад. 3 – 4 –
вернуться в и. п. То же
с другой ноги.
Повторить 8 раз.



упр. 1



упр. 2



упр. 3



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

