

Техника безопасности на занятиях  
гимнастики  
Основные группы мышц и способы их  
развития

Выполнила : студент группы ОДЛ 03-18  
Гарифулина Алина

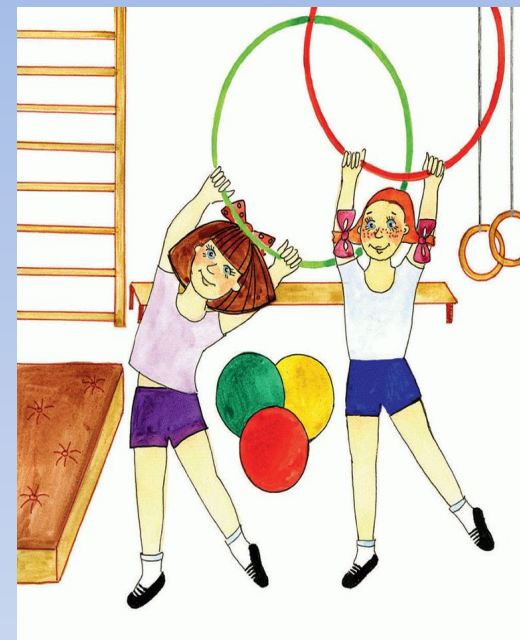
## I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые 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, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.



Мышцы ног:

- *Икроножные мышцы*
- *Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс)*
- *Двуглавая мышца бедра (бицепс бедра)*
- *Ягодичные мышцы*

Мышцы спины:

- *Прямые мышцы спины*
- *Широчайшие мышцы спины*
- *Трапециевидная мышца*

Мышцы передней части туловища:

- *Пресс*
- *Косые мышцы живота*
- *Межреберные мышцы*
- *Грудные мышцы*

Мышцы рук:

- *Дельтовидные мышцы плеча*
- *Трицепс*
- *Бицепс*
- *Мышцы предплечья*

Мышцы шеи.

# Основные группы мышц



# Особенности строения мышц

Мышечная ткань состоит из мышечных клеток, способных воспринимать раздражения, идущие от нервной системы, и соответственно (путем сокращения) отвечать на них.

Мышечная ткань в зависимости от строения может быть гладкой и поперечнополосатой. Благодаря мышечным тканям осуществляется движение организма или отдельных его частей.

# Упражнения для развития мышц

## Упр. 1

**Техника выполнения:** примите исходное положение – упор лежа на тыльные стороны кистей рук, ноги вместе.

Из исходного положения выполните отжимания на тыльных сторонах кистей. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

**Техника выполнения:** примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки естественно опущены вдоль туловища, голову держать прямо. Из исходного положения выполните упор лежа на ладонях и отжимание, вернитесь в исходное положение и максимально высоко подпрыгните вверх. Во время прыжка вверх выполните хлопок ладонями над головой. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

## Упр.3

**Техника выполнения:** упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – упор лежа, партнер держит ваши ноги за лодыжки.

Из исходного положения, используя разные направления, – вперед-назад и по диагонали выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки, тем выше нагрузка. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняйте в течение 1–2 минут, в зависимости от уровня подготовленности.



A large, bright orange sun is setting over a blue ocean. The sun is partially obscured by the text. A seagull is flying in the sky to the right of the sun. The sky is a mix of blue and orange, and the ocean is a deep blue with some ripples.

Спасибо за  
внимание.