

Т.Б. НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ. ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И СПОСОБЫ ИХ РАЗВИТИЯ

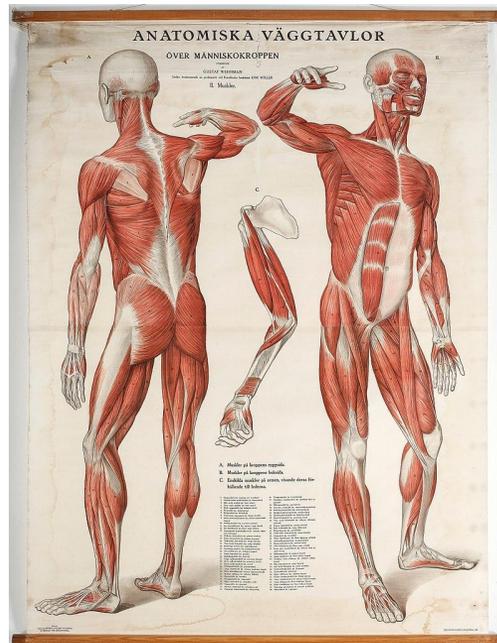
Загария А.А. 11 группа.

Техника безопасности

- Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие ученик должен выходить в спортивной форме и обуви;
- Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
- С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;
- Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.
- Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- При ухудшении самочувствия или получении травмы школьник обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

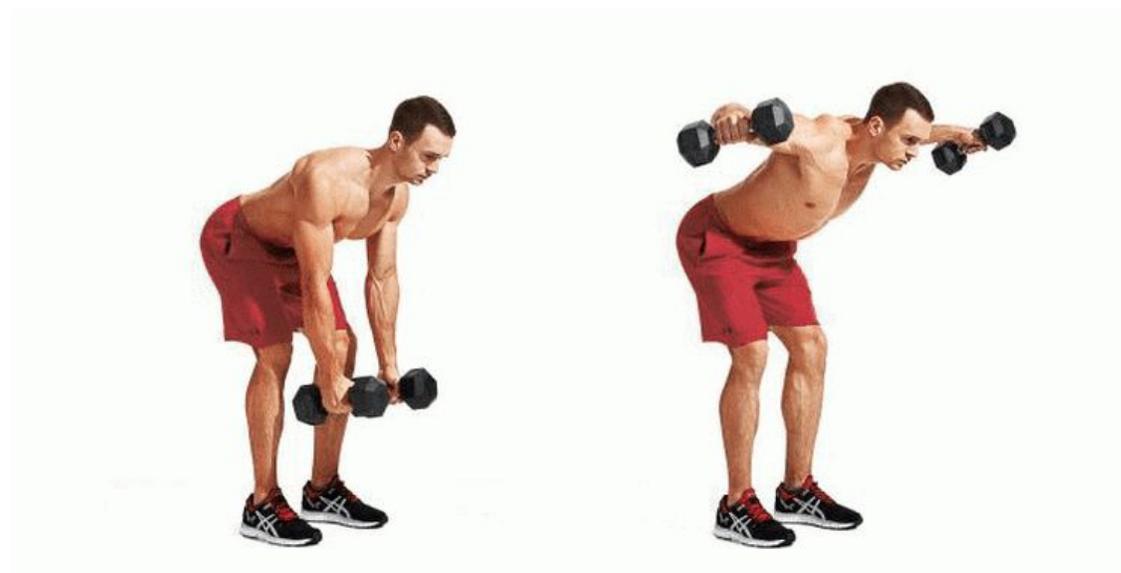
Мышцы

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 голосовых связок, дыхания.



Упражнения

Махи с гантелями. Необходимо лечь на живот на плоскую скамью, носками касаться пола. Чтобы было удобнее, можно положить под лоб валик из полотенца. Держа гантели в руках, нужно немного согнуть локти и поднимать гантели стараясь максимально свести лопатки. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение. 3 подхода по 5 повторений.



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



Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с гантелью на груди или за головой - сгибаясь, поднимать верхнюю часть туловища, отрывая лопатки от пола и напрягая мышцы живота. Грудную клетку приближать к бедрам. В верхней точке движения задержаться на 1 секунду и вернуться в исходное положение.

