

**14.12.2022 г.**  
**Очная форма обучения**  
**Группа ХКМ 3/1**  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид занятия:     | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тема занятия:    | Атлетическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Цели занятия:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - дидактическая  | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья |
| - воспитательная | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;                                                                                                                                                                 |

**Базовые упражнения для набора мышечной массы**



Существуют различные виды упражнений, которые можно разделить на:

- **многосуставные** – работа со штангой, свободным весом, весом собственного тела;
- **изолированные** – работа на тренажерах, блоках, рамах.

Отличаются они друг от друга тем, что первые – это **базовые упражнения для набора массы**, а вторые – шлифующие/полирующие, высекающие конкретные детали из общего объема массы.

**Классическими базовыми упражнениями в пауэрлифтинге считают:**

- **Жим лежа**

- Становая тяга
- Приседания со штангой

В бодибилдинге базовых упражнений больше, полный список базовых упражнений по группам мышц в бодибилдинге представлен ниже.

**Содержание** [[показать](#)]

Базовые упражнения для мышц груди

### ***Жим лежа***



Жим лежа является базовым упражнением со свободным весом. Для его выполнения ложатся на скамейку, опускают гриф штанги до касания к груди, после чего поднимают до полного выпрямления локтевого сустава. Хват должен быть достаточно широким, больше ширины плеч. В бодибилдинге жим лежа используется в качестве упражнения для развития мышц груди, трицепсов, а также переднего пучка дельты.

### ***Жим лежа на наклонной скамье***



Жим лежа на наклонной скамье позволяет проработать верхние отделы мышц груди (если выполнять его в положении «голова выше ног») или же их нижние отделы (в положении головой вниз).

### ***Жим гантелей***



При жиме гантелей нижняя точка движения оказывается намного ниже, чем при жиме штанги, что позволяет отлично прорабатывать грудные мышцы. Помимо этого, можно изменить траекторию движения, выжимать параллельно расположенные гантели, сводить их в верхней точке друг к другу, что задействует новые пучки мышц и имеет на них несколько другое действие.

### ***Разведение гантелей***



Благодаря тому, что разведения гантелей лежа вовлекает в работу те же мышцы, что и жим лежа, происходит фокусировка нагрузки на внутренний край и середину большой грудной мышцы. Грудь при этом приобретает выпуклую форму, достигается четкое разделение между ее мышцами. Разводка также делается, чтобы улучшить рельеф грудных мышц. Выполняя это упражнение можно улучшить свои результаты в борьбе, теннисе, боксе, гимнастике, акробатике, баскетболе, бадминтоне.

### ***Пуловер***



Это вспомогательное упражнение направлено в первую очередь на укрепление грудных мышц, широчайших мышц спины и, косвенно, трицепсов.

Пулловер выполняют обычно как дополнительное упражнение при работе на грудные мышцы.

### **Базовые упражнения для мышц спины**

#### ***Подтягивания***



Одно из основных упражнений для укрепления мышц спины. Для выполнения требуется турник или перекладина, которую легко смастерить даже в домашних условиях. Это самое простое упражнение, но его ценность заключается в том, что оно базовое и позволяет задействовать большое количество разных мышечных групп.

#### ***Становая тяга***



В становой тяге, как в сложном движении, участвуют почти все мышцы: либо для стабилизации положения, либо для поднятия веса. Данное упражнение применяется для наращивания силы и массы мышц ног, спины, да и вообще всего тела.

#### ***Тяга штанги в наклоне***



Регулярно выполняя это упражнение можно развить широчайшие, большие круглые мышцы, а также воздействовать на ряд других, что позволит достичь визуального и фактического утолщения спины. Данное упражнение применяется в качестве дополнения к различным вариантам становой тяги для того, чтобы полностью проработать мышцы спины.

### ***Тяга блока за голову***



Это упражнение позволяет создать эстетическую V-образную форму туловища. При этом руки должны не выходить назад, а двигаться строго в плоскости тела. Хват не должен быть широким, оптимально когда в нижней точке предплечье перпендикулярно перекладине. Спина должна прогибаться, а ноги – пребывать в упоре.

### **Базовые упражнения для мышц ног**

#### ***Становая тяга***

*уже описана выше*

#### ***Приседания со штангой***



Приседание со штангой задействует в первую очередь квадрицепсы, синергистами (помогающими в движении) в данном случае являются ягодичные мышцы, камбаловидные мышцы вместе с приводящими мышцами бедра. В роли стабилизаторов выступают икроножные и мышцы бедра. Также работают разгибатели спины, мышцы брюшного пресса и другие.

#### ***Подъем на носки***



Упражнение отлично развивает икроножные мышцы. Выполнять можно как сидя, так и стоя. Для достижения лучшего результата оба варианта разумно комбинировать.

### **Базовые упражнения для мышц рук** ***Отжимания на брусьях***



Выполнение данного упражнения требует очень простого оборудования – брусьев. Найти их можно почти в любом дворе, не говоря уже о спортивных залах. Для развития трехглавых и грудных мышц это, пожалуй, самое лучшее упражнение. Также это касается большого количества вспомогательных мышц, находящихся в плечевом поясе. Отжимания позволяют качественно проработать трицепсы и грудь, но степень нагрузки зависит при этом от положения рук.

### ***Французский жим***



Для того чтобы увеличить силу и объем трицепса, применяют французский жим. Он воздействует на все пучки трицепса, особенно верхний и длинный. Это также позволяет визуально увеличить объем руки.

### ***Жим узким хватом***



Чтобы развить верхнюю часть трицепса и увеличить его силу и объем, стоит использовать жим узким хватом. При этом, несмотря на наибольший по сравнению с другими упражнениями на трицепс рабочий вес, это упражнение используют, как правило, в качестве дополнения в накачке трицепса. Причина проста: помимо трицепсов работает передний пучок дельты и верх грудных мышц. Еще одно достоинство жима узким хватом заключается в том, что можно очень хорошо проработать форму трицепсов. Когда эта мышца уходит в отказ, а выполняющий продолжает упражнение с помощью передних дельтовидных мышц и мышц груди, именно эти повторы позволяют провести отменную шлифовку трицепса.

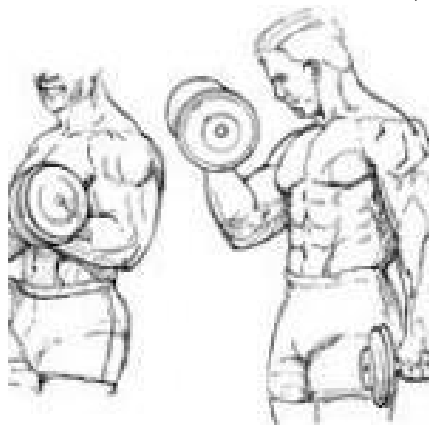
### ***Подъем штанги на бицепс***



С помощью этого базового упражнения можно увеличить силу и нарастить массу бицепса. Нагрузка распределяется равномерно по обоим пучкам бицепса, мышцам внутренней поверхности предплечья и плечевой мышце.

Если менять ширину хвата, можно сместить нагрузку на разные пучки бицепсов. Чем уже хват, тем больше работают внутренние пучки. И наоборот.

### ***Подъем гантелей на бицепс***



Для того чтобы развить двуглавую мышцу плеча и предплечья применяется подъем гантелей на бицепс. Упражнение предполагает разворот кистей наружу во время подъема. Это позволяет достичь максимального сокращения бицепса и мышц-синергистов. Для тренировки бицепса данное упражнение считается одним из лучших, так как разворот ладони при сгибании локтя добавляет эффективности.

### **Базовые упражнения для мышц плеч**

#### ***Жим из-за головы***



Это базовое упражнение большинство бодибилдеров применяет для развития плечевого пояса. Оно отлично нагружает средние и передние дельтовидные мышцы, а также верхнюю часть мышц трапециевидных.

#### ***Жим стоя***



Для развития трицепсов и мышц плечевого пояса рекомендуется выполнять жим гантелей или штанги над головой в положении стоя. Здесь основная нагрузка ложится на дельтовидные мышцы с основным акцентом на передний отдел, а также на трицепсы.

#### ***Разведение гантелей в наклоне***



С помощью данного упражнения происходит прокачка задних дельт, мышц-вращателей плеча и трапециевидной мышцы. Разведение гантелей в наклоне лучше всего подходит для развития формы и рельефа дельтовидных мышц.

### ***Тяга к подбородку***



Упражнение подойдет для проработки средних дельты, верха и середины трапеции. Также тяга к подбородку производит отделение трапеции от дельт, позволяя прорисовать и отточить форму трапециевидных мышц, а также очертить четкую линию между дельтами и трапецией.

### ***Шраги***



Для развития трапецевидной мышцы применяется шраги. Упражнение достаточно простое: держа отягощение в прямых руках, опущенных вдоль тела, делается подъем плеч как можно выше, после плечи опускаются обратно без сгиба руки в локте. Обычно шраги выполняют с гирями, гантелями, штангами или на специальном тренажере. Штангу при этом можно располагать как перед бедрами, так и позади тела.

[ant.iri1983@gmail.com](mailto:ant.iri1983@gmail.com) или личным сообщением в социальной сети в ВК  
<https://vk.com/id114718886>

Преподаватель

И.А. Антонова