

# Физкультура

---

# Содержание

---

- Лазание по канату в три приема
- Выход силой
- Подтягивания
- Подъем с переворотом
- Опорный прыжок «Конь в длину»



# Лазанье по канату в три приема

**И.п. – вис на прямых руках.**

**1** – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).

**2** – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

**3** – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.



# Лазанье по канату в три приема

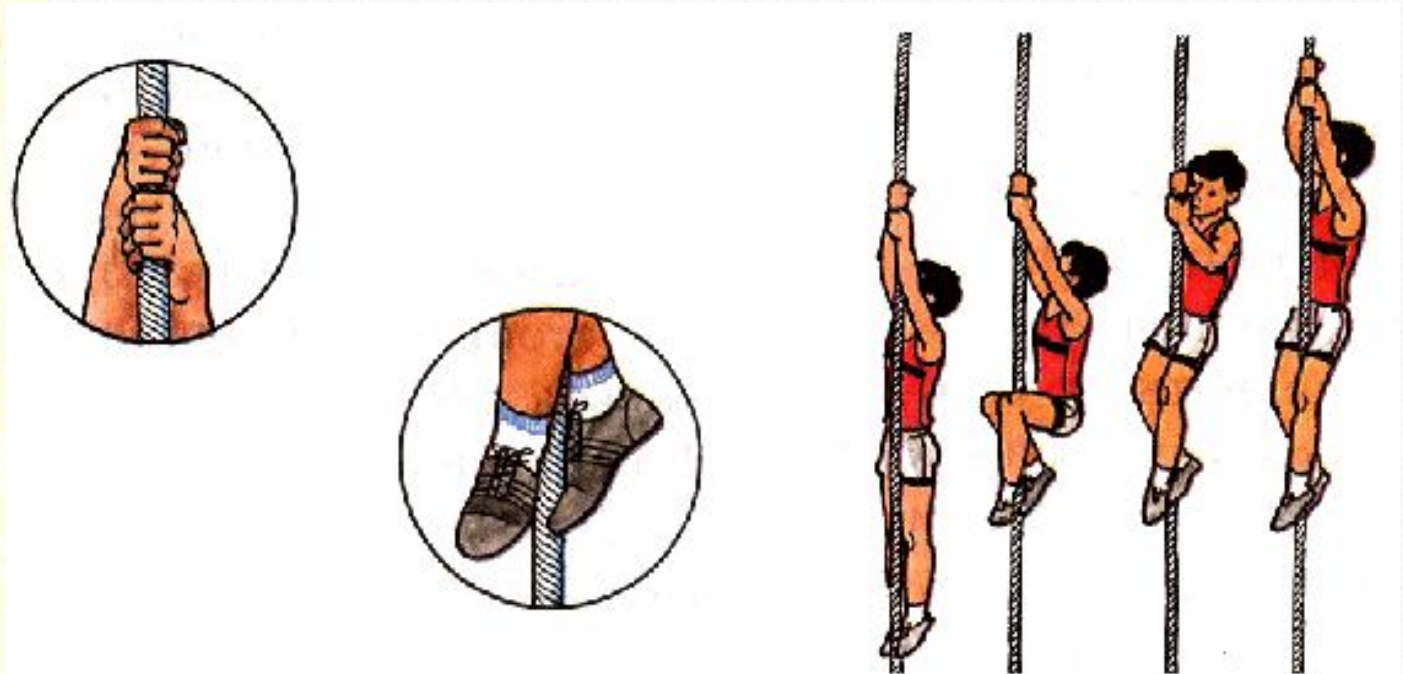
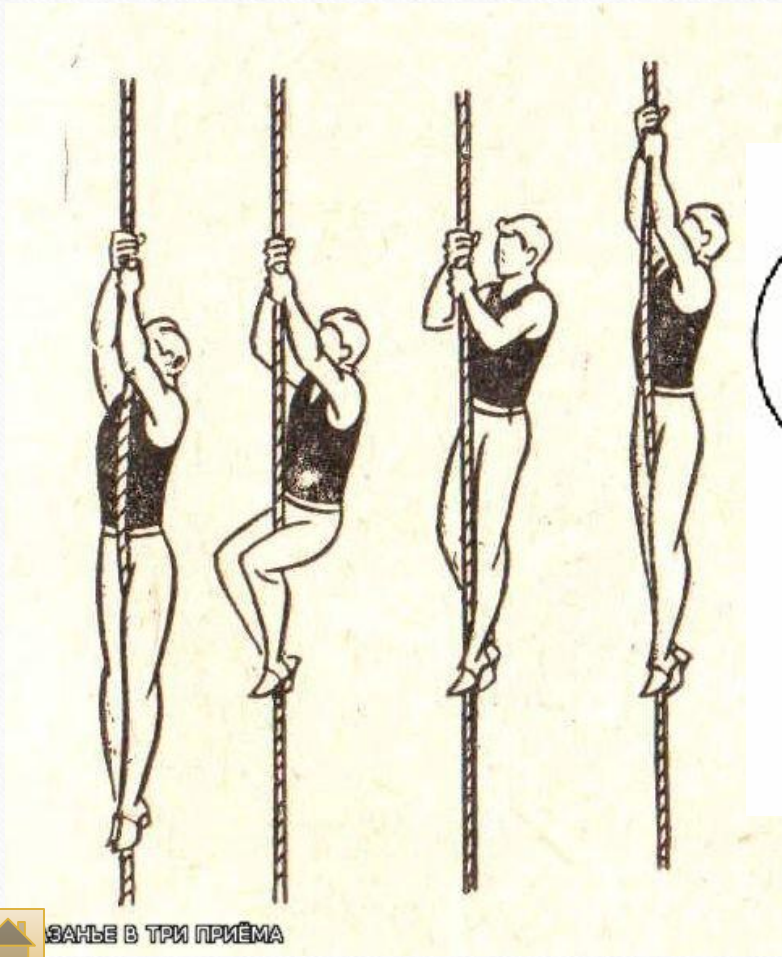
Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в висячем положении (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват ногами каната в положении висячем на прямых руках.
4. Из висячего положения сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках





# Лазанье по канату в три приема



# Выход силой

- **Выход силой** - это одно из базовых упражнений, которое является комплексным показателем силы верхней части вашего туловища.
- Начнем с самого начала. Что необходимо, для выполнения выхода силой? Для начала, Вы должны подтягиваться не менее 12-15 раз, речь идет о варианте «чистых» подтягиваний, не допускающего раскачки и дерганий.





# ВЫХОД СИЛОЙ



# Выход силой

**Первый и самый простой** - выход на одну руку (левую или правую), самый легкий вариант. Есть два способа его выполнения: а) резко подтянуться вверх и как только ваша грудь будет возле турника, не останавливаясь, резко забрасываете локоть одной из рук вверх, получается одна ваша рука, от плеча до кисти находится выше перекладины, а вторая ниже. Как только одна из ваших рук очутилась выше турника, вслед за ней забрасываете вторую руку и выжимаете себя обеими руками. Делайте данное упражнение на каждую руку поочередно, чтобы развить одинаковую силу обеих рук.





# Выход силой

**Второй вариант** – это выход на две руки с небольшой раскачкой. К нему стоит переходить, когда вы свободно делаете выход на одну. Способ выполнения: берете турник хватом сверху (стандартный хват), немного раскачиваетесь вперед и в момент, когда ваше тело начинает возвращаться назад, резко рвете себя вверх и таким образом вылетает выше турника. В данном варианте можно немного помочь себе ногами, а именно: в момент рывка подаете колени или прямые ноги вверх вместе с туловищем. Эта хитрость добавит вашему движению инерции и сильнее вытолкнет ваше тело вверх.



# ВЫХОД СИЛОЙ

- **Третий вариант** – выход на две «чистый» (без раскачки и рывков). Это один из самых сложных вариантов выхода силой. Для его выполнения: повисните на турнике (хват ладоней сверху), делаете резкий рывок туловища вверх (пытаясь вылететь выше турника) и в момент когда ваше туловище уже оказывается немного выше турника, подгибаете кисти рук и выжимаете себя над турником. Чтобы не биться грудью о перекладину, старайтесь немного, как бы, оттолкнуть себя от турника, чтобы в момент прохода турника ваше тело было на расстоянии 1-2 см от него.





# Выход силой

- **Четвертый и самый сложный** – это медленный выход на две. Перед тем как приступить к его выполнению вы должны уметь делать выход силой с раскачкой – раз 6-7. Выполняется данный элемент так: беретесь за турник хват ладоней сверху (но только не так как на стандартных подтягиваниях, а так чтобы ваши кисти были выше перекладины) медленно подтягиваетесь (в момент подтягивания делаете уголок ногами (они помогут вам перевесить тело)), когда вы дошли грудью до турника начинайте за счет кистей вкручивать туловище в турник и медленно стараться выжать его вверх. Этот вариант выхода силы – достаточно сложный и у большинства не получится с первого раза, главное не останавливаться и пробовать его много раз пока не получится.



# Подтягивания

**Подтягивания** — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

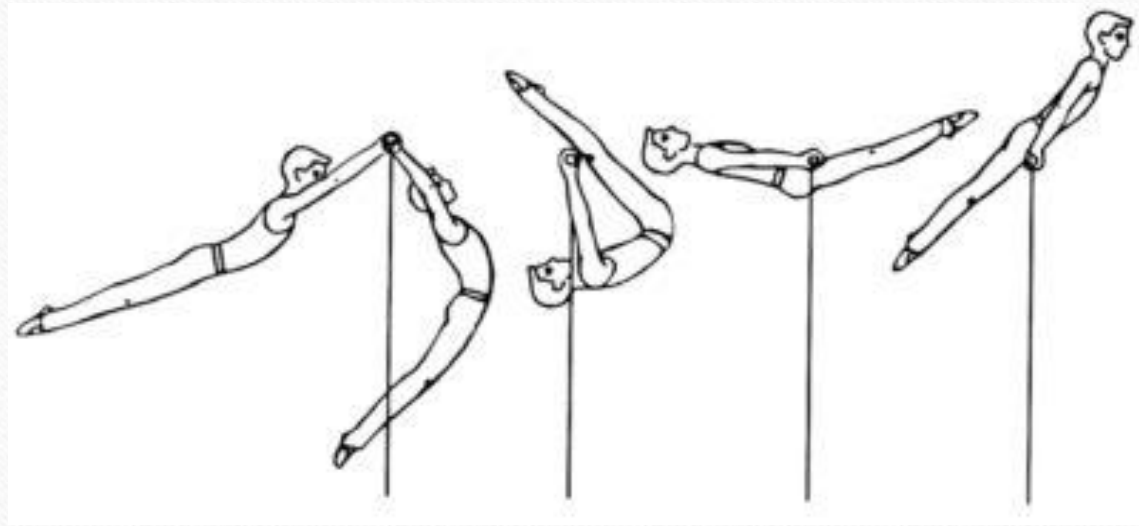
- Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины, по другой технике касание необязательно, достаточно, чтобы подбородок поднялся выше перекладины и нужно, чтобы тело как можно меньше раскачивалось в процессе выполнения.
- Мировой рекорд по подтягиванию — 844 раза за час — был установлен 50-летним россиянином Николаем Каклимовым. В среднем за минуту он подтягивался 15 раз.





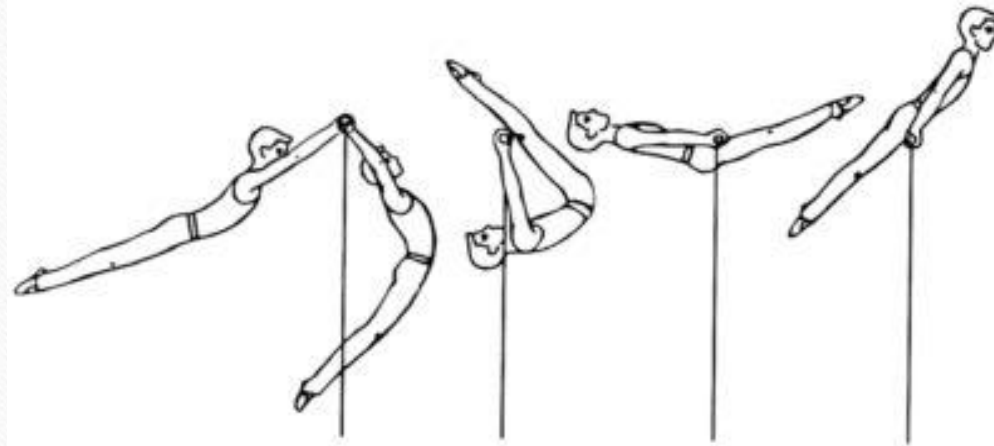
# Подъём переворотом

Подъём переворотом — упражнение на перекладине. Подъём переворотом является распространённым физическим упражнением и является частью многих нормативов и экзаменов по физической культуре, например «ГТО», также является базовым элементом дворового вида гимнастики.



# Подъём переворотом

Выполняется из положения виса, расположение рук — хват перекладины сверху (либо любой другой). При исполнении упражнения спортсмен сначала выполняет подтягивание, после этого мышцами пресса поднимает ноги вперёд и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса, затем переносит ноги за плоскость турника, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществляет переворот назад.





# Прыжок ноги врозь через коня в длину

Длина разбега 14-16 м. Мостик устанавливается на расстоянии 60-70 см. Для правильного выполнения прыжка необходимо в полёте слегка прогнуться. Замах, как правило, не превышает 15-20°. Учащийся ставит руки на снаряд значительно впереди туловища (плечетуголовный угол равен 150-168°). Если угол меньше, то плечи сваливаются вперёд и толчок выполняется «под себя». После такого толчка полёт будет низким. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах. Таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, учащийся поднимает плечи вверх и постепенно разгибается. Торопиться с разгибанием не следует, так как прогибание при толчке руками — грубейшая ошибка.

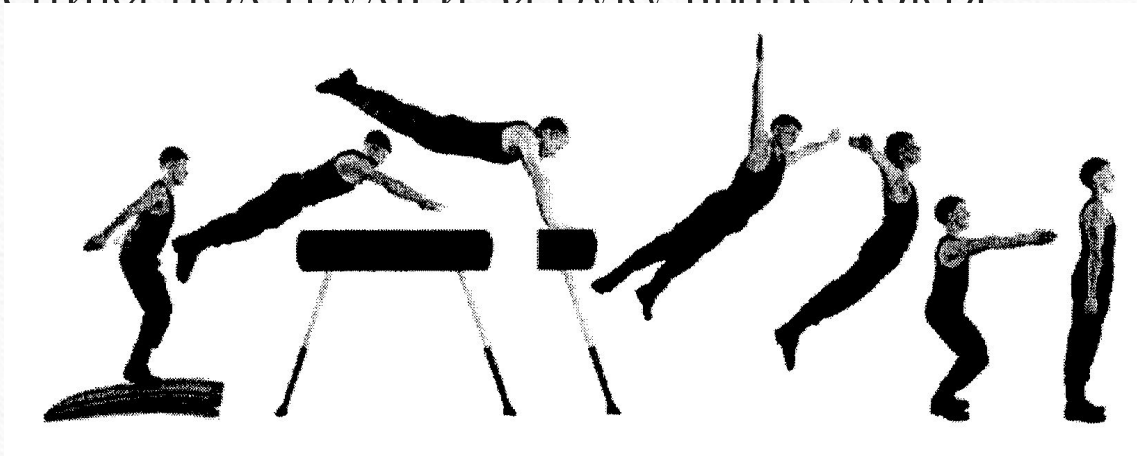


# Прыжок ноги врозь через коня в длину

**Обучение:** Прежде чем приступить к изучению данного прыжка, необходимо проверить степень овладения прыжками ноги врозь через козла в ширину и длину (высота снаряда 110-120 см, мостик на расстоянии 1 м, приземление не ближе 150 см от снаряда). Если в этих прыжках допускаются ошибки, то рекомендуется повторить упражнения для изучения отдельных фаз опорных прыжков.

## Страховка.

Поддерживать ученика под голень и за руку выше локтя





**Овладение прыжком ноги врозь через коня в длину осуществляется в следующей последовательности:**

1. С 2-3 шагов разбега прыжок на руки на горку из 3-5 гимнастических матов и толчком руками переход в стойку ноги врозь на матах;
2. Стоя в приседе на ближней части коня, прыгнуть ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня;
3. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд. Выполнять разбег, не снижая скорости перед наскоком на мостики. Следить за тем, чтобы тело в полёте было выпрямленным и руки полностью вынесены вперёд;
4. Прыжок ноги врозь через коня с положенным на него гимнастическим матом;
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением в стойку ноги врозь на горку матов, уложенных вплотную к коню на одном с ним уровне. Обратить внимание на высоту взлёта после толчка руками и полное выпрямление в полёте.

