

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	106
Дата	4.05.21г.
Время	8.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 91-92	Гимнастика. Упражнения на параллельных брусьях. Лазание по канату.
Задание	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на брусьях параллельных.</b></p> <p><b>Размахивание</b> - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях. На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.</p> <p><b>Размахивание в упоре</b> Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).</p> <p style="text-align: center;">Последовательность обучения.</p> <p>Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).</p> <p>Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).</p> <p>Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.</p> <p>То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.</p> <p>Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.</p> <p>То же самостоятельно.</p> <p>Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.</p> <p><b>Соскоки</b> - различные спрыгивания со снаряда.</p> <p><b>Соскок махом назад</b> Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону. Последовательность обучения.</p> <p>Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать). Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад. Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук. Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад</p>

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

**Лазание по канату – хороший вид упражнений, развивающий силу, ловкость и координацию движений.**

В программе Олимпийских игр лазание по канату присутствовало с 1896 года, причём спортсмены оценивались по различным параметрам, включая скорость лазания и технику. Со временем стали оценивать только технику. После 1932 года лазание по канату потеряло статус олимпийского вида спорта. Несмотря на этот факт, данный вид гимнастики никогда не потеряет свою актуальность, как одно из очень полезных оздоровительных упражнений. Ведь лазание по канату развивает координацию движений, силу, скорость и выносливость. Особенно полезно это упражнение для мышц рук, спины и плечевого пояса.

В пятидесятых годах прошлого столетия был установлен мировой рекорд по лазанию по канату – американец Дон Перри совершил подъем на 20-футовый канат (чуть больше шести метров) за 2,8 секунды. Конечно, техника лазания по канату многократно видоизменялась за эти годы. Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Они называются основными, потому что все другие способы по сути являются производными от них, немного видоизменяется лишь техника и манера выполнения движения. Эти разновидности берут свое начало в армейской физической подготовке, где благополучно выполняются и по сей день. Помимо армейской подготовки, специальное положение о лазании по канату предусмотрено в нормативах ГТО. Кроме того, канат – неотъемлемый атрибут тренировок спортивных гимнастов, многие элементы отрабатываются с его помощью.

**Техники выполнения подъема по канату**

Существует несколько видов техник лазания по канату. Разберём подробно каждую из них:

**Лазание по канату в три приёма**

1. Исходная позиция: ученик плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

**Лазание по канату в два приёма**

Существует два способа лазания по канату в два приёма.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.
2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.
3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.
2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

**Лазание по канату без использования ног**

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.
2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

*Безопасность при лазании по канату очень важна.*

1. Под канат всегда необходимо стелить маты.
2. На период осваивания упражнения выполнять его нужно, обязательно, под

	<p>наблюдением педагога и не подниматься выше 2 метров над землёй.</p> <p>3. Очень важно осваивать новое упражнение в медленном темпе. Лазать медленно необходимо, пока не овладеете техникой, затем повторите подъём по канату, пока не пройдёте в общей сложности 15—20 метров.</p> <p>4. Важным является и выбор спортивной одежды. Она должна не стеснять движений и не быть слишком свободной, чтобы не цепляться за канат во время выполнения упражнения.</p> <p>5. Перед началом осваивания лазанья по канату также необходимо заняться разминкой основных групп мышц, это нужно, чтобы исключить травмирование во время занятия.</p>
Контрольный тест	1. Освоить технику выполнения упражнений

Дата: 4.05.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	106
Дата	6.05.21г.
Время	8.10-9.30
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 93-94	Упражнения на параллельных брусьях. Кувырок вперед, назад.
Задание	<p><b>Упражнения на брусьях параллельных.</b></p> <p><b>Кувырок</b> вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.</p> <p><b>Кувырок вперед</b> Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.</p> <p>Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить группировку из различных И.п.</li> <li>2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).</li> <li>3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.</li> <li>4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.</li> <li>5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).</li> <li>6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.</li> </ol>

	<p>Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.</p> <p>На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изо.с. - упор присев - кувырок - И.п.</li> <li>2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед -верху).</li> <li>3. Прыжок с поворотом кругом - кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) - вставая поворот кругом.</li> <li>4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).</li> <li>5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоня вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).</li> <li>6. Изо.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.</li> </ol> <p><b>Кувырок назад</b></p> <p>Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.</p> <p>Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.</li> <li>2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).</li> <li>3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.</li> <li>4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.</li> <li>5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.</li> <li>6. То же из упора присев.</li> <li>7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.</li> <li>8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.</li> </ol> <p>Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.</p> <p>В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных И.п.:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат, руки в стороны).</li> <li>2. Изо.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.</li> <li>3. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.</li> <li>4. Кувырок назад с шага назад.</li> <li>5. Несколько кувырков назад.</li> <li>6. После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.</li> </ol>
Контрольный тест	Освоить технику выполнения упражнений.

Дата: 6.05.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	106
Дата	6.05.21г.
Время	9.50-11.10
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 95-96	Гимнастика. Упражнения на параллельных брусьях. Кувырок вперед со стойки на руках, переворот в сторону, кувырок назад с последующим выходом в стойку на руки.
Задание	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения на брусьях параллельных.</b></p> <p><b>Размахивание</b> - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях. На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре. <b>Размахивание в упоре</b> Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).</p> <p><b>Соскоки</b> - различные спрыгивания со снаряда. <b>Соскок махом назад</b> Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.</p> <p style="text-align: center;">Выполнение кувырков.</p>
Контрольный тест	<ol style="list-style-type: none"><li>Освоить технику выполнения упражнений</li><li>Отжимание от пола -5 раз.</li></ol>

Дата: 6.05.21 г.

Подпись

Панфилова Н.В.