

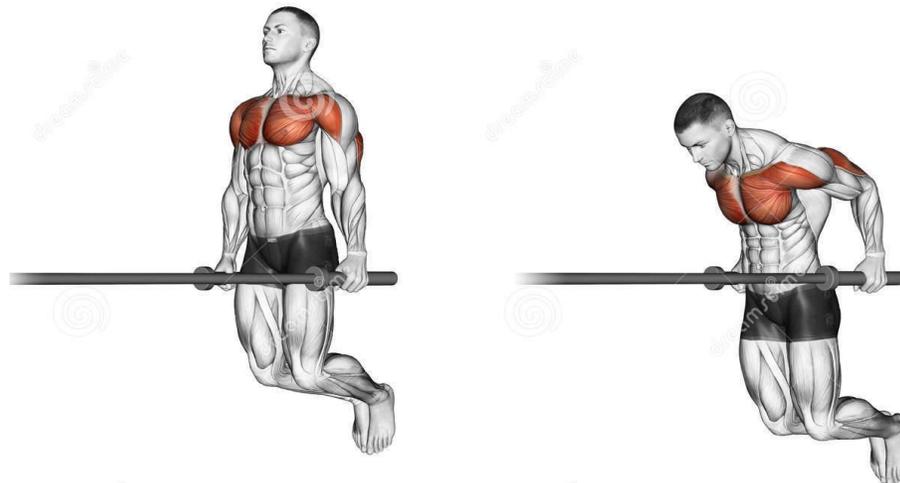
# Физическая культура

## 6 класс юноши

### Тема урока:

Выполнение акробатических упражнений и комбинаций.

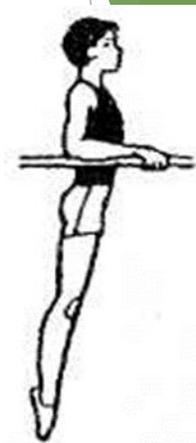
**Цели обучения:** 6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях



# Упоры.

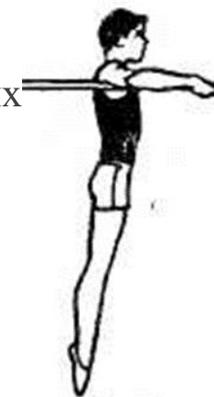
## Упор на предплечьях.

Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол  $90^\circ$ . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей с брусьев при выполнении упражнений.



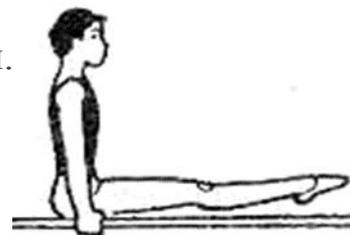
## Упор на руках.

Туловище держать прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Нормальное расположение плеч по отношению к жердям составляет угол в 45 градусов.



## Упор углом.

Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям.



# Упражнения на параллельных брусьях.

## Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внимание на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов. Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.

## Типичные ошибки:

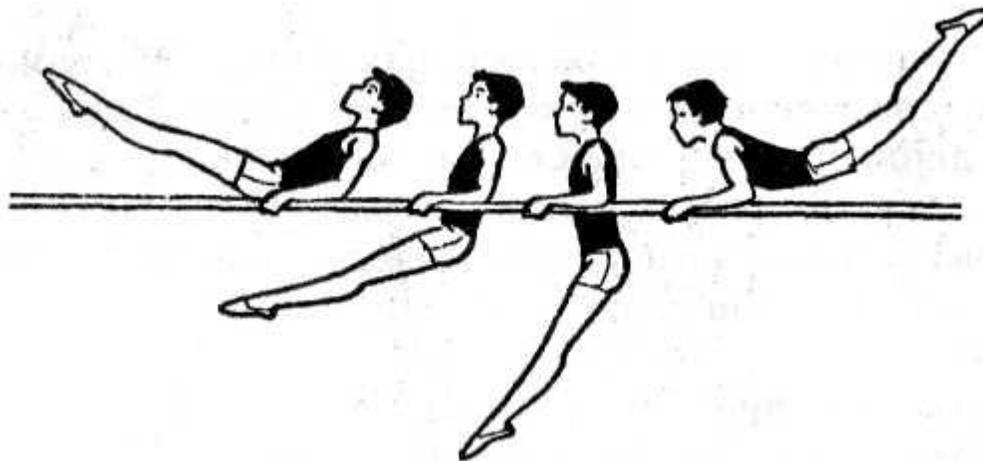
неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей;

плечи и предплечья составляют угол меньше  $90^\circ$ ;

размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

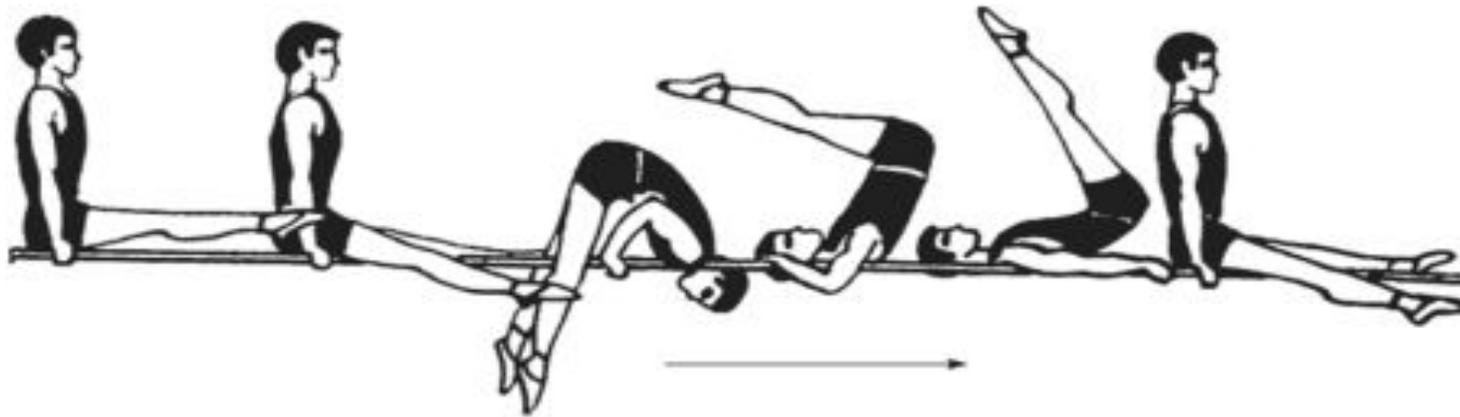
## Страховка и помощь:

стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.



## *Кувырок вперед согнувшись из упора сидя ноги врозь*

- ▶ 1. Из упора сидя ноги врозь поставить руки на жерди перед бедрами (как можно ближе).
- ▶ 2. Поднимая таз и опираясь плечами о жерди, принять положение упора на руках согнувшись и быстро выполнить перехват руками.
- ▶ 3. Продолжая вращение вперед и плавно опуская таз, перейти в положение упора сидя ноги врозь.



## Соскок со снаряда

*Соскок махом назад* выполняется после освоения размахивания в упоре. Приближаясь к высшей точке маха назад, гимнаст смещает тело в сторону соскока, перенося опору на правую жердь. Оттолкнувшись сначала правой, затем левой рукой, приземляется боком к брусьям.

Страховка и помощь: одной рукой — поддержка гимнаста за плечо, другой рукой — снизу под бедро.

### УПРАЖНЕНИЯ

1. Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.
2. Из упора на руках «провисание» в плечах (локти вверх) энергично надавить плечами на жерди (локти вниз).
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед развести ноги в стороны до положения упора на руках лежа, ноги в стороны.
4. Подъем махом вперед в упор ноги врозь с помощью.

