

Группа: ТЭК 1/1
Дата проведения: 03.03.2023 г.
Специальность: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
Дисциплина: ОДБ.06 Физическая культура
Тема занятия: Упражнения на перекладине и брусках
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.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

Перекладина – гимнастический снаряд, на котором можно выполнять упражнения в любом возрасте. Они выполняются с собственным весом, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины, пресса, формируют правильную осанку, развивают координацию движений и смелость.

Упражнения на брусках развивают силу мышц рук и туловища. Как и упражнения на других гимнастических снарядах, они развивают смелость и решительность, ловкость, умение ориентироваться при переворачиваниях тела, создают предпосылки для овладения самыми различными движениями.

Упражнения на низких брусках подготавливают к выполнению упражнений на средних брусках. Они выполняются в различных упорах, с перехватами рук, на

середине и на концах жердей. Страховка осуществляется под жердями или высоко над жердями, стоя, как правило, сбоку от занимающегося.

Упражнения на брусьях разной высоты выполняются в простых и смешанных упорах и висах с перемещениями с одной жерди на другую. В начале обучения динамические элементы сочетаются с остановками и позами. Страховка осуществляется, стоя сбоку или сзади занимающегося, преимущественно между жердями.

Параллельные брусья являются спортивным видом мужского гимнастического многоборья. Для это используются средние, более высокие брусья. Разновысокие брусья как вид женского гимнастического многоборья конструируются на растяжках, как две перекладины, и расстояние между ними увеличено для выполнения оборотов на верхней жерди, а статические элементы с хватом за верхнюю жердь можно исполнять только на более простых разновысоких брусьях с достаточно маленьким расстоянием между жердями.

Для выполнения упражнений на брусьях подготовительные упражнения могут выполняться без снарядов или на массовых снарядах (шведская стенка или скамейка). Используются различные упражнения для укрепления и развития мышц рук (главным образом, разгибателей) и плечевого пояса, мышц брюшного пресса — общеразвивающие и специальные силовые упражнения.

2. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаться на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу