



Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Ми продовжуємо спілкуватись з вами дистанційно, триває вивчення навчального модуля «Гімнастика». Пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

ТЕМА УРОКУ: **ГІМНАСТИКА. Вправи на брусах. Техніка виконання вправ на брусах.**

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте силову розминку:

<https://www.youtube.com/watch?v=a9FAumVgbE0>

2. Теоретичні відомості. Вправи на брусах.

Звичайні силові вправи на паралельних брусах включають віджимання й можливе тримання кутика в упорі. Спортивна гімнастика пропонує багато вправ на брусах, які здебільшого є досить складними, однак є базові рухи, які дозволяють всім бажаючим тренуватися на цьому спортивному снаряді.



Гімнастичні бруси підійдуть усім — маленьким дітям, підліткам, дорослим, адже навантаження йде винятково завдяки власній вазі, а руки повинні бути тренуваними відносно розмірів тіла. Якщо ми говоримо про комфортні й корисні заняття на гімнастиці, ширина брусів повинна відповідати віку, а значить доведеться або їх робити під конкретну людину, або ж просто займатися на гімнастичних брусах, адже їх ширина регулюється. Відстань між паралельними брусами повинна бути на декілька сантиметрів ширше плечей, більша відстань може бути травмонебезпечною, а менша надмірно навантажить одну групу м'язів, а саме трицепси. Так що відрегулюйте гімнастичні перекладини так, щоб було зручно, потрібно їх зафіксувати, щоб вони не розгойдувалися.

Для запобігання травми потрібно провести розминку, під час вправ потрібно навантажувати рівномірно всі м'язи, які можуть працювати в

конкретній вправі. Бруси — не турнік, тут важлива комплексна робота, а не накачування певного м'яза.

3. Техніка виконання вправ на брусах:

▶ Віджимання на брусах з нуля Віджимання на брусах

4. Знайомтесь! Українські спортсмени – гімнасти (виступ Олега Верняєва)

<https://www.youtube.com/watch?v=YHCtF2rpEpI>

Пам'ятайте про правила безпеки!
Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!

