



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 колоді. Техніка виконання вправ на колоді.**

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте вправи на рівновагу та баланс тіла:

https://www.youtube.com/watch?v=Bz2L95t2G_M

2. Теоретичні відомості. Вправи на колоді.



Коло́да — снаряд у спортивній гімнастиці. Вправи на колоді виконують лише жінки. Розміри та характеристики гімнастичної колоди встановлені Міжнародною федерацією гімнастики:

- Висота: 125 см.
- Довжина: 500 см.
- Ширина: 10 см.

Вправи на колоді повинні містити поєднання артистизму, різноманітних акробатичних елементів, гімнастичних стрибків, поворотів, кроків, елементів балансу в положенні стоячи, сидячи або лежачи. Гімнастка має використовувати всю довжину колоди, демонструвати елегантність, витонченість, гнучкість. Для виконання програми на змаганнях відводиться 1 хвилина 30 секунд.

Можливі комбінації елементів на колоді:

1. Наскок. Комбінація починається з наскоку простим стрибком або ж складним гімнастичним елементом, який передбачає статичний вихід у стійку на руках, або ж стрибок за допомогою гімнастичного містка, який може супроводжуватися переворотами, сальто. Також може бути використаний розбіг, косий розбіг. У випадку з виходом на колоду з місця використовуються статичні трюки, але це також буде наскок, який називається заходом на колоду.

2. Підскоки, стрибки робляться прямо або з поворотом, часто вони супроводжуються шпагатом у повітрі, а також групуваннями. Можуть здійснюватися поодинокі або декілька підряд, серіями. Виступи складаються з наступних елементів:
3. Повороти в основному робляться на нозі (вертикальний шпага, у положенні сидячи, з ногою під кутом 90 градусів), але також можуть бути на спині, животі. При невеликих поворотах голова іде за корпусом, при поворотах на 360 градусів припустиме відставання голови, від повороту тіла, максимальний градус повороту — 720 градусів, це світовий рекорд.
4. Статичні елементи в основному робляться при наскоку, коли гімнастка заходить на колоду за допомогою упорів руками, це може бути «літачок», коли гімнастка вниз головою робить поперечний шпагат у повітрі з кутом корпусу близько 45 градусів, або в упорі на руки робить прямий шпагат, після якого заходить на снаряд. Також можливі статичні елементи й на самій колоді — це міст, шпагат, але вони робляться рідко, адже спортсменові потрібно вкластися в потрібний час, а статика не може робитися швидко.
5. До акробатичних елементів відносяться поперечні й поздовжні сальто, перевороти. Спортсменки дивують глядачів складними переворотами в різних комбінаціях.
6. Зіскоки робляться в основному різними видами сальто, спортсменка може перевертатися в повітрі декілька раз. Також на зіскоку можливі різні гімнастичні елементи.

3. Вправи на гімнастичній колоді:

https://www.youtube.com/watch?v=TnqCSJco_KI

4. Знайомтесь! Українські спортсмени – гімнасти (виступ Лілії Подкопаєвої): <https://www.youtube.com/watch?v=ejdnpz7RTCI>

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!

