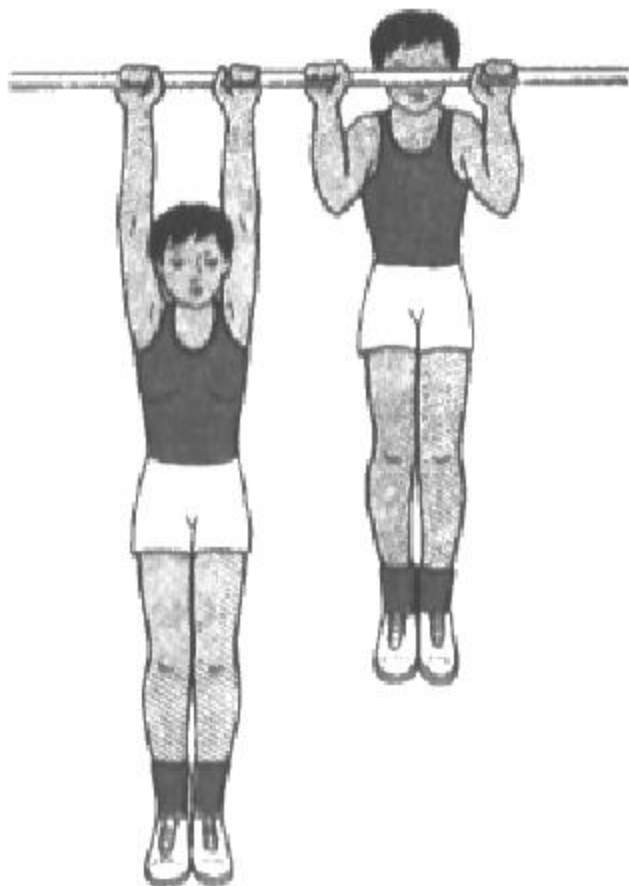


ПРОЕКТ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
НА ТЕМУ: ОРУ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ И БРУСЬЯХ  
УЧЕНИЦЫ 5 КЛАССА  
ГУ ЛНР «ЛУВО» АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА  
ТОРОПОВОЙ ТАТЬЯНЫ  
УЧИТЕЛЬ: КАШИРИН АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ



## Подтягивание

Это упражнение  
желательно выполнять  
в различных  
вариантах, чередуя их:

- а) обычным хватом (сверху);
- б) обратным хватом (снизу);
- в) широким хватом;
- г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;

д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);

Подтягивания на низкой перекладине – легкий способ овладеть правильной техникой подтягиваний. Для его выполнения нам понадобится турник с возможностью регулировки высоты или любое другое аналогичное оборудование (например, TRX-петли или олимпийский гриф и стойки для приседаний). Зафиксируйте его примерно на уровне груди, ноги выведите немного вперед, они должны быть чуть-чуть согнуты в коленях. Угол наклона корпуса должен быть равен примерно 45 градусам, спину все время стараемся держать прямой, взгляд направлен вперед. Чем сильнее вы выводите ноги вперед, тем длиннее будет амплитуда движения и тем больше нагрузки получаю широчайшие мышцы спины.





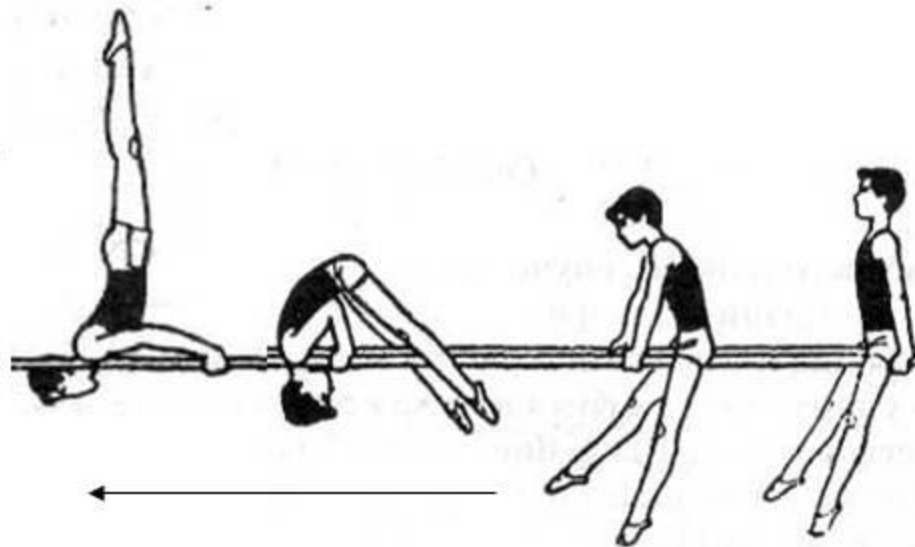
# Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.**

Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.

- **Типичные ошибки:**

- *локти не разведены и ученик проваливается плечами;*
- *разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;*
- *голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;*
- *слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.*
- **Страховка и помощь:**  
стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.



# Висы и упоры на перекладине.

- **Подъем переворотом махом одной, толчком другой.**

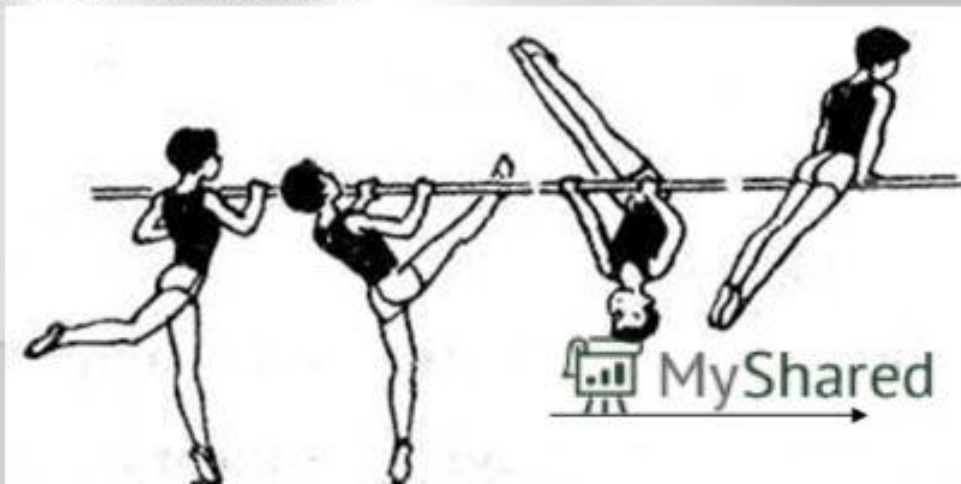
Из виса стоя на согнутых руках махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

- **Типичные ошибки:**

- в и. п. таз уведется предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;
- мах ногой выполняется не вверх - назад, а вперед - вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- отведение головы назад в первой половине подъема.

- **Страховка и помощь:**

в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.





# Висы и упоры на разновысоких брусьях

## ■ Из виса стоя прыжком упор на н/ж.

В целом техника выполнения упора на брусьях р/в аналогична упорам на коне, бревне. Однако выполнение упора на н/ж брусьев р/в отличается условиями опоры. Тело гимнастки выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах — высокое, активное. Выполняется из виса стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев.

### ■ Страховка и помощь:

стоя сбоку, одной рукой за бедро снизу, другой спереди за плечо.



## ■ Из виса на в/ж размахивание изгибами.

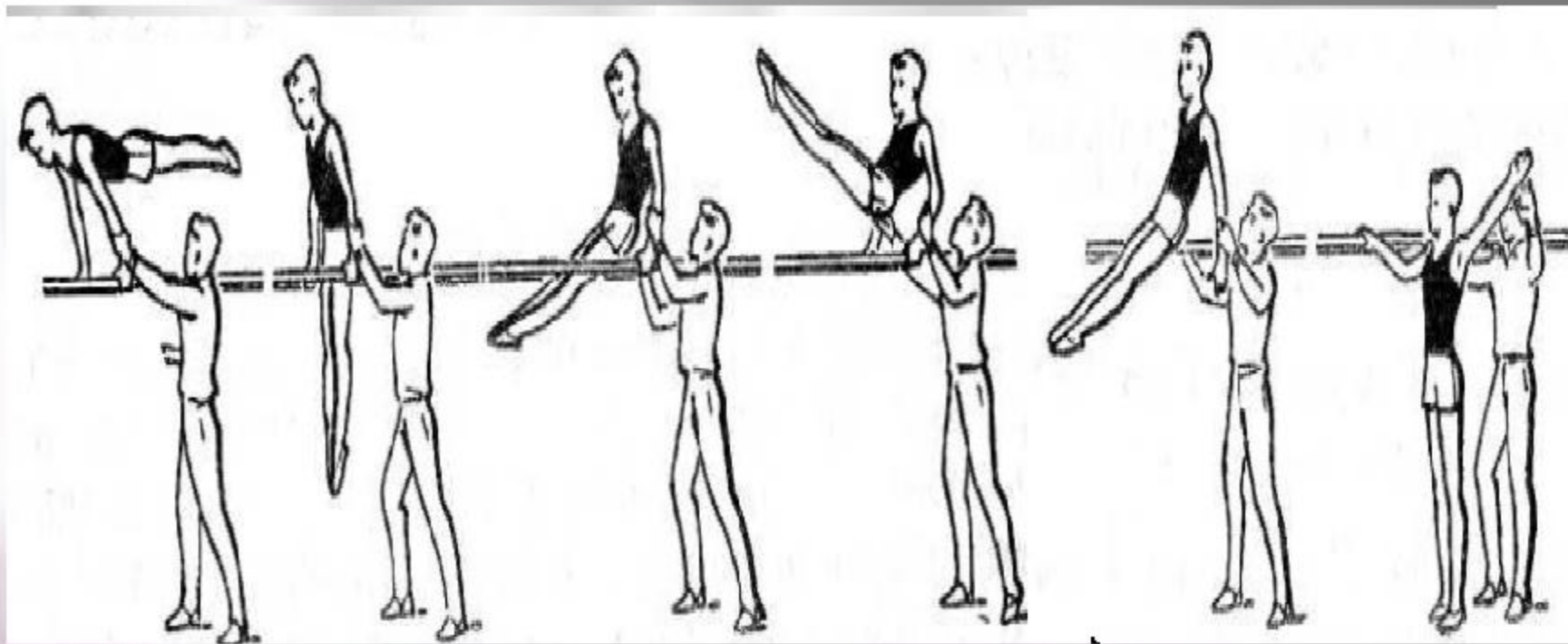
В висе на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений.

### ■ Страховка и помощь:

стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.



## Виси и упоры на параллельных брусьях



С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону.

стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой – за руку.



# Висы и упоры.

## ■ Вис согнувшись

выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

## ■ Вис углом

выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

## ■ Вис прогнувшись

выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Желательно обучать на гимнастической стенке. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ног перейти в вис прогнувшись. Руки абсолютно прямые, затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки. Голова отклонена назад.

