

Тема урока: Обучение лазанию по канату способом в три приёма.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Ознакомимся с текстом.

Лазанье по канату – хороший вид упражнений, развивающий силу, ловкость и координацию движений.

В программе Олимпийских игр лазание по канату присутствовало с 1896 года, причём спортсмены оценивались по различным параметрам, включая скорость лазания и технику. Со временем стали оценивать только технику. После 1932 года лазание по канату потеряло статус олимпийского вида спорта. Несмотря на этот факт, данный вид гимнастики никогда не потеряет свою актуальность, как одно из очень полезных оздоровительных упражнений. Ведь лазание по канату развивает координацию движений, силу, скорость и выносливость. Особенно полезно это упражнение для мышц рук, спины и плечевого пояса. В пятидесятых годах прошлого столетия был установлен мировой рекорд по лазанию по канату – американец Дон Перри совершил подъем на 20-футовый канат (чуть больше шести метров) за 2,8 секунды. Конечно, техника лазанья по канату многократно видоизменялась за эти годы. Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Они называются основными, потому что все другие способы по сути являются производными от них, немного видоизменяется лишь техника и манера выполнения движения. Эти разновидности берут свое начало в армейской физической подготовке, где благополучно выполняются и по сей день. Помимо армейской подготовки, специальное положение о лазании по канату предусмотрено в нормативах ГТО. Кроме того, канат – неотъемлемый атрибут тренировок спортивных гимнастов, многие элементы отрабатываются с его помощью.

Существует несколько видов техник лазанья по канату. Разберём подробно каждую из них:

Лазанье по канату в три приёма

1. Исходная позиция: ученик плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).
2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.
3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

