**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**15 июня 2020 год**

**гр.18-1**

 **Тема:** **Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) - техника выполнения.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* + техника выполнения отжиманий;
	+ возможные ошибки при выполнении отжиманий;
	+ меры безопасности;
	+ как измерять пульс.

Урок посвящён технике отжиманий (сгибание и разгибание рук в упоре), соблюдая меры безопасности и контролируя самочувствие с помощью измерения пульса.

**Глоссарий**

**Упор** – это положение тела, в котором угол меньше 45° по отношению к опоре (полу или снаряду).

**Исходное положение (ИП)** – начальное положение, из которого начинают совершать упражнение.

**Комплекс ГТО** – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

**Контактная платформа** – спортивный снаряд.

**Модификация** – видоизменение чего-либо с применением новых средств.

**Спортивный судья** – человек, контролирующий ход спортивного состязания.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Отжимания от пола хорошо знакомы всем еще со школьных уроков физкультуры. Это упражнение нельзя назвать скучным и неэффективным, поскольку оно уже несколько столетий используется для качественной физической подготовки. Отличительной особенностью отжиманий от пола является проработка не только верхней и нижней частей тела, но и оптимальная нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Историю возникновения отжиманий связывают с древней практикой оздоровительной йоги и объединением нескольких “поз собаки”. Ранние упоминания об упражнении встречаются в индийской культуре, где отжимания использовались в классической программе подготовки борцов. Упражнение помогало атлетам наращивать силы верхней части тела, стабилизировать нижнюю, повышать общую выносливость и успешно выдерживать напряжеённый бой.

Сгибание и разгибание рук в упоре - упражнение из комплекса ГТО. Упражнение имеет две модификации: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

При выполнении упражнения нужно избегать следующих ошибок:

* касание пола коленями, бёдрами, тазом;
* нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 с ИП;
* поочерёдное разгибание рук;
* отсутствие касания грудью пола (платформы);
* разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом спортивного судьи в ИП.

При выполнении упражнения нужно избегать следующих ошибок:

* касание пола коленями;
* нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
* отсутствие фиксации ИП на 1 с;
* поочерёдное разгибание рук;
* отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

**Тезаурус**

**Упор** – это положение тела, в котором угол меньше 45° по отношению к опоре (полу или снаряду).

**Исходное положение (ИП)** – начальное положение, из которого начинают совершать упражнение.

**Комплекс ГТО** – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

**Контактная платформа** – спортивный снаряд.

**Модификация** – видоизменение чего-либо с применением новых средств.

**Спортивный судья** – человек, контролирующий ход спортивного состязания.

**Контрольные задания**

**1.** **Слова по теме урока.**

**Найдите шесть слов по теме урока.**

****

**2. Ребус – соответствие.**

**Соедините изображение и текст.**





Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье

Сгибание и разгибание рук в упоре на полу