|  |  |
| --- | --- |
| Дата проведенияЗанятия по расписанию | 9 июля 2020 |
| Тема занятия | УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ |
| Гимнастика и атлетическая подготовка144. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.145. Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на палубах кораблей, на тренажерных комплексах, на местности.146. В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.Для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, акробатические упражнения. |
| **Упражнение 4.** Подтягивание на перекладине (рис. 6).Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.Запрещается выполнение движений рывком и махом.Рис. 6. Подтягивание на перекладинеРис. 6. Подтягивание на перекладине**Упражнение 5.** Поднимание ног к перекладине (рис. 7).Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения виса фиксируется.Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.Запрещается выполнение движений махом.Рис. 7. Поднимание ног к перекладинеРис. 7. Поднимание ног к перекладине**Упражнение 6.** Подъем переворотом на перекладине (рис. 8).Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси выйти в упор на прямые руки. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение виса фиксируется.Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.Запрещается выполнение движений махом и касание подбородком перекладины.Рис. 8. Подъем переворотомРис. 8. Подъем переворотом**Упражнение 7. Подъем силой на перекладине (рис. 9).**Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки, после фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положения виса фиксируется.Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.Запрещается выполнение упражнения на обе руки и движений рывком или махом.Рис. 9. Подъем силой на перекладинеРис. 9. Подъем силой на перекладине |
| Информационные ресурсы (ссылки на учебный материал) | 1. <http://voenservice.ru/katalog_dokumentov/nastavleniya/nastavlenie-po-fizicheskoy-podgotovke-v-voorujennyih-silah-rossiyskoy-federatsii/glava-3-sredstva-metodyi-i-formyi-fizicheskoy-podgotovki/gimnastika-i-atleticheskaya-podgotovka/>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=2EskFQ87tiU>
 |
| Задание для отработки учебного материала | 1. Выполнить подтягивание на перекладине (3 подхода на максимальное количество раз)
 |