**Урок по гимнастике**

**(можно использовать в дистанционном обучении.)**

**тема: Лазанье по канату 7класс**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

**1.Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

* история лазанья по канату;
* техники лазанья по канату;
* техника безопасности при лазанье по канату

В практической части представлены:

Разгадывание кроссворда.

2.Теоретическая часть

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

**Гимнастический канат –**снаряд для выполнения легкоатлетических упражнений, в том числе лазания.

**Лазанье по канату –**гимнастическое упражнение, при выполнении которого осуществляется поднимания по канату в вертикальной плоскости вверх.

**Сложно-координационное упражнение –**упражнение, в ходе выполнения которого задействованы сразу несколько групп мышц в сочетании с удержанием равновесия.

**Техника выполнения лазания по канату –**последовательный алгоритм выполнения движений, позволяющий взобраться вверх по канату.

В программе Олимпийских игр лазанье по канату присутствовало с 1896 года, причём спортсмены оценивались по различным параметрам, включая скорость лазанья и технику. Со временем стали оценивать только технику. После 1932 года лазанье 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 лазанье 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 лазанью 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.

**Техники выполнения подъема по канату**

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.

**Лазанье по канату в два приёма**

Существует два способа лазанья по канату в два приёма.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.

2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.

3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.

2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

**Лазанье по канату без использования ног**

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

*Безопасность при лазанье по канату очень важна.*

1. Под канат всегда необходимо стелить маты.

2. На период осваивания упражнения выполнять его нужно, обязательно, под наблюдением педагога и не подниматься выше 2 метров над землёй.

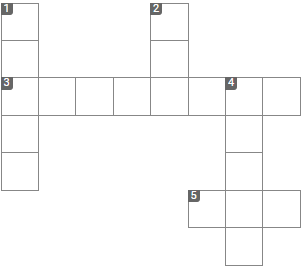
3. Очень важно осваивать новое упражнение в медленном темпе. Лазать медленно необходимо, пока не овладеете техникой, затем повторите подъём по канату, пока не пройдёте в общей сложности 15—20 метров.

4. Важным является и выбор спортивной одежды. Она должна не стеснять движений и не быть слишком свободной, чтобы не цепляться за канат во время выполнение упражнения.

5. Перед началом осваивания лазанья по канату также необходимо заняться разминкой основных групп мышц, это нужно, чтобы исключить травмы во время занятия.

3.Практической часть

**1. Разгадайте кроссворд.**



**По горизонтали:**

**3.**Что необходимо выполнять перед работой с канатом?

**5.**Что защищает в случае падения с каната?

**По вертикали:**

**1.**Фамилия спортсмена поставившего мировой рекорд по скорости лазанья по канату.

**2.**Сколько существует основных техник лазанья по канату?

**4.**Снаряд, необходимый для выполнения лазанья.

**4**. Отметки ставятся за кроссворд.