

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:  
«Обучение лазанью по  
канату в два приёма»

Работу выполнила:  
Матвеева Кристина Александровна,  
студентка 1 курса 2 группы заочной  
формы обучения факультета физической  
культуры направления 44.03.01 Педагогическое  
образование (профиль «Физическая культура»)

Работу проверил:  
Шутов Александр Николаевич,  
старший преподаватель

Цель:

Рассмотреть  
последовательность обучения лазанья по  
канату в два приема

Техника выполнения  
упражнения:

## ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:



Вис стоя, хватом прямой рукой над головой, другой - согнутой на уровне подбородка или груди.

## ПЕРВЫЙ ПРИЁМ:



Сгибая ноги вперед, захватить ими канат и перейти в вис присев.

## ВТОРОЙ ПРИЁМ:



Разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше.

# Типичные ошибки:

- ⦿ Не правильный захват ногами;
- ⦿ спрыгивание с каната;
- ⦿ СКОЛЬЖЕНИЕ ВНИЗ ПО КАНАТУ.

Подводящие упражнения:



Сидя захватить канат (гимнастическую палку) ступнями скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой плотно прижимались к канату.



Стоя у каната, захватив его руками на уровне груди или из положения присев, перехватывать канат руками как можно выше и перейти в вис стоя.



Сидя на мате держаться за канат руками, перехватывая руки, перейти на вис, лежа или стоя.



Захватить канат ступнями ног в висе вертикально (преподаватель придерживает конец каната).

# Страховка :

- ❖ стоя сбоку на месте приземления обучаемого при необходимости быть готовым поймать его любым способом при срыве со снаряда или поддержать во время приземления;
- ❖ под канатом обязательно должны быть маты

# Список литературы:

- ❖ «Гимнастика» - Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.  
Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
- ❖ Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
- ❖ «Учите детей бегать прыгать, лазать»- Вавилова Е. А., М.: Просвещение, 1983. – 124 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!