**14.02.2022г. Учебная группа 2ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 2.1.** **Акробатика**

Практическое занятие №6

**Цели занятия:**

**- образовательная:** отработать технику кувырков вперед, назад, стойку на голове, стойки на руках. Контроль за выполнением комбинации из пяти акробатических элементов.

- **воспитательная:** воспитание смелости, целеустремленности. Способствовать эстетическому воспитанию, гармоническому развитию личности.

**Задачи занятия:** овладение техникой выполнения специальных акробатических упражнений.

**Мотивация:** овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.

**Литература основная:** 1.Гимнастика и методика ее преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. проф. В.М. Смолевского. – Москва: «Физкультура и спорт» 2010. – 334 с.

2. Котешева И.А. Гиинастика для женщин: Метод.пособ. для профилактики илечению заболеваний в домашних условиях. Владос пресс 2009. – 145с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с

**Дополнительная:** 1.Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье, 2009.

2. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: - Уч.-метод. пособие / В.А.Кузнецов, Д.И.Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2009.- 29с.

3. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, исскуство, дидактика. – Новгоргод: Изд-во НГПУ, 2011. – 359с.

4. Чичкин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учереждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин.- Н.Новгород: Нижегородский институт развития образования.- 2010. – 311с.

1. Ознакомиться с учебным материалом.

**Стойка на голове.**

В стойке на голове или Ширшасане нужно стоять на голове! Для новичков эта задача кажется невыполнимой. Как это вообще, задаются они вопросом? На самом деле забраться в асану не так уж сложно, как кажется. Гораздо сложнее, выполнить ее правильно, чтобы не травмировать себя.

Действительно, риск травмы довольно велик, но все же позу следует освоить и вот почему:

* Стимулирует функциональность гипоталамуса и гипофиза, что улучшает работу надпочечников, щитовидки, нормализует гормональный фон
* Улучшает работу мозга, память, концентрацию, зрение
* Устраняет депрессию, беспокойство
* Ослабляет кровоток, что уменьшает нагрузку на сердце
* Развивает чувство баланса
* Укрепляет пресс, мышцы спины, руки и плеч
* Улучшает циркуляцию крови в теле
* Стимулирует обмен веществ, способствует похудению

Как видите, преимущества впечатляющие и от них не хочется отказываться.

Прежде чем осваивать стойку на голове, ознакомьтесь с противопоказаниями:

* Возраст до 7 лет
* Беременность
* Глаукома (болезнь глаз)
* Периодические мигрени
* Гипертония
* Проблемы с сердцем
* Остеопороз

### Как делать позу правильно

В этой асане, как ни в какой другой, следует особенно тщательно следить за правильным положением тела – иначе травм не избежать.

Перед выполнением отдохните несколько циклов дыхания в Позе ребенка, чтобы стабилизировать кровяное давление.

**Рисунок А.**Вес тела распределяется в соотношении 80/20 (голова/руки), пресс и мышцы спины одинаково вовлечены в работу, тело строго вертикально. Этот вариант подходит, если вы хотите удерживать позу максимально долго.

**Рисунок В.** Вес тела распределяется в соотношении 20/80 (голова/руки). Пресс включен в работу сильнее, чем мышцы спины. Этот вариант подходит для тех, кто хочет укрепить пресс и снизить нагрузку на спину. Это также самый безопасный способ для новичков. Если вы можете простоять в этом положении около 30 секунд, то можете переходить к положению тела, изображенному на рисунке А.

**Рисунок С.** Вес равномерно распределен между головой и руками. В работу более всего включены мышцы спины. В этом положении возможны травмы, так на шею приходится сильное напряжение.

**Рисунок D.**Вес тела уходит за голову, из-за чего практически невозможно удерживать позу. Этот и предыдущий варианты лучше не практиковать.

### Необходимые условия

Практиковать стойку на голове рекомендуется натощак, но можно и за 2-3 часа до еды. Хорошо разогрейте тело, сделайте как минимум 6 кругов Сурья Намаскар, например, если вы практикуете не на голом полу, подготовьте толстый плед от 3 до 5 см.

### Техника выполнения:

1. Сядьте на колени, поставьте предплечья на пол, обхватите свои локти, чтобы правильно измерить расстояние между ними, убедитесь, что локти стоят прямо под плечами.
2. Переплетите пальцы, локти остаются в прежнем положении – руки образуют треугольник.
3. Поставьте голову на пол и вложите ее заднюю поверхность в ладони
4. Упритесь пальцами ног в пол, выпрямите колени.
5. Подходите стопами к рукам.
6. Перенесите вес тела на голову и руки, аккуратно оттолкнитесь правой ногой от пола, сделайте замах левой, а правое колено прижмите к груди.
7. Медленно выпрямите правую ногу.
8. Удерживайте позу от 30 до 60 секунд.
9. Не выходе резко из позы. Верните стопы на пол, сядьте на колени на пол, поставьте кулак на кулак, упритесь в них лбом и отдохните.

**В чём преимущества видеоурока «Стойка на голове – легко и безопасно»?**

1. Анатомический подход. Данная подготовка базируется на знании анатомии и динамики движения тела.
2. Правильное течение энергий. Информация, изложенная в подготовке, способствует правильному течению энергии в теле, что сделает вашу Ширшасану терапевтически точной и оптимизирующей ваше состояние.
3. Разные варианты выполнения. Рассмотрены доступные варианты выполнения Ширшасаны для людей с проблемами в шейном отделе позвоночника.
4. Абсолютная безопасность. Акцент сделан на развитие постурального движения, что делает асану безопасной даже, если есть такие препятствия, как слабость мышц, жесткость, сколиоз, гипермобильность суставов.
5. Разбор ошибок. Во время урока разобраны часто встречающиеся ошибки и коррекция.

**2. Стойка на руках посмотреть видео.**

https://www.youtube.com/watch?v=M\_\_DUE1nCLo

**Домашнее задание:**

1. Составить комбинацию из пяти акробатических элементов.

Выполненное домашнее задание набрать в ворде (можно с картинками выполнения упражнений) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 20.02. 2022 г.