**15.02.2022г. Учебная группа 1СТМ**

 **Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

 **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема 2.1.** **Акробатика**

Практическое занятие № 5

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить студентов кувыркам вперед, назад, стойке на голове, стойке на руках. Ознакомить с техникой упражнений на перекладине: подъем переворот с силой в упор.

- **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.

В состав акробатических упражнений входят: группировки, перекат, кувырки, стойки, "мост", переворот боком.

***Группировка*** является основным упражнением при обучении перекатам и кувыркам. Выполнять группировку можно из положения, стоя, сидя и лежа. В группировке колени должны быть прижаты к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, хват за верхнюю часть голени, локти прижаты к бедрам. При выполнении кувырков в сторону возможна "широкая" группировка, при которой согнутые ноги разведены в стороны. Проверить качество группировки можно следующим образом: выполнившего группировку ученика в по­ложении лежа на спине приподнять , взяв за голеностопы. Если уче­ник удерживает ноги, плотно прижимая их к груди, значит, ошибок нет. Ноги выпрямляются если - голова откинута назад, локти отве­дены в стороны, спина прямая. Обучение группировке проводится в сочетании с упражнениями в перекатах.

***Перекаты* -** это вращательные движения с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, на спине и животе, в группировке согнувшись и прогнувшись.

Перекаты прогнувшись, выполняются из положения, лежа на животе, из упора лежа, из стойки на коленях. Из положения, сидя, в группировке и согнувшись после выполнения наклона.

Обучение перекатам следует начинать из положения, лежа на спине; в группировке, в положении согнувшись, а также выпрям­ленным телом (в "лодочке"), затем выполняется из упора присев перекат назад - перекатом вперед, упор присев.

При выполнении перекатов назад не следует поднимать плечи, прогибаться, а также подставлять руки и откидывать голову назад. При перекате вперед плечи должны как бы догонять ноги, голову следует держать на груди сохраняя при этом положение группировки.

***Кувырки*** - это вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Кувырки выполняются вперед, назад, в сторону, в группировке согнувшись и прогнув­шись из различных исходных положений в различные конечные положения. Выполнять кувырки вперед можно из приседа, полуприседа, из положения, стоя, с разбега и через препятствие. Кувырок назад из упора присев, из седа, из положения стоя. Кувырок в сторону - из упора присев, из упора присев на правой, левая влево на носок. Обучение кувыркам начинают после овладения группировкой и перекатом.

***Кувырок вперед***– начинать обучение кувырку следует по частям. Из упора присев на левой правая назад на носок, выпрямляя опорную ногу, сгибая руки и округляя спину занимающийся принимает положение лежа на спине согнувшись. Далее перекатом вперед - наклон вперед.

То же упражнение, но вместо наклона ученик берет группировку. Выполнение кувырка в целом из седа на пятках, руки вперед с наклонной плоскости. Выполнение в стандартных условиях.

При обучении и выполнении кувырка могут быть допущены следующие ошибки:

- ученик постоянно держит руки прямыми (удар спиной);

- кувырок выполняется под себя (опускание рук и отсутствие толчка ногами, если толчок выполнен полностью, ноги должны выпря­миться) ;

- ученик берет группировку лежа на спине, (группировка берется во второй части переката вперед).

Выполнение длинного кувырка, кувырка из положения, стоя, с разбега и через препятствие принципиальной разницы в технике не имеет. Отличие лишь в исходном положении и силе толчка ногами. При выполнении длинных кувырков во время толчка ногами руки должны находиться вверху. Основной ошибкой, вследствие которой ученик ударяется поясницей, является неправильное сгибание ног. Ученик не берет группировку, прижимая колени к груди и сгибает ноги, под себя выпрямляя спину (желание быстрее встать на ноги).

***Кувырок назад.*** Обучение кувырку назад целесообразно начинать с обучения постановки рук. Из положения, лежа на спине, поставить руки за головой локтями вверх. Движение следует начинать прямыми руками.

- из упора присев выполнить перекат назад и положить прямые руки за головой,

- из упора присев с наклоном плоскости кувырок назад через прямые руки в сед на пятки,

- то же в присед,

- из упора присев перекат назад с постановкой рук за головой,

- кувырок назад с наклонной плоскости, со страховкой

*-*кувырок назад в стандартных условиях.

При выполнении кувырка назад следует избегать следующих ошибок:

+- не поднимать плечи и голову в упоре присев,

**-**не откидываться назад,

- из упора присев не опускать руки и не подставлять их,

- не разводить локти при постановке ладоней и ладони ставить на ширине плеч,

- при выполнении кувырка в положении лежа на спине ноги не вып­рямлять. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

- Из седа руки вверх на наклонной плоскости кувырок назад согнув­шись.

- Из и.п. - о. с. наклоняясь вперед, отвести руки назад, активно разгибаясь назад кувырок назад согнувшись.

***Кувырок назад через стойку на руках.*** Подводящие упражнение при обучение:

- после наклона в седе, активно разгибаясь, перекат назад в стойку на лопатках с постановкой рук за головой,

- то же упражнение из упора присев и о. с.,

- выполнение элемента с помощью партнера,

- самостоятельное выполнение.

*Возможные ошибки*.

- ученик "пробивает" стойку (нет разгибания или выпрямления ног в стойку на лопатках). При выполнении переката, ученик берет груп­пировку руками, вследствие чего ставит руки за головой и выпрямляет их после того, как ноги и таз прошли вертикальное положение;

- выпрямляя руки, ученик поднимает плечи;

- ученик не доходит до стойки (при постановке рук сильно прогнут).

При самостоятельном выполнении в случае "пробивания" элемент следует выполнять у низкой перекладины, повесив предварительнона нее гимнастический мат.

**Стойки**.

Стойки в школьной программе представлены: стойкой на лопатках, стойка на руках и голове, стойкой на руках.

***Стойка на лопатках*.** Данный элемент выполняется из следующих положений - из положения, лежа на спине в группировке и согнувшись, после переката назад, из упора присев и седа, а также из упора стоя ноги врозь, кувырком вперед. Стойку можно выполнять с опорой руками о поясницу и с опорой о пол прямыми руками. Начинать обучение следуют в парах. В И.п. - лежа на спине подняв таз вверх*,* руки вдоль тела, ладонями вниз, - страхующий поднимает за носки прямое тело партнера до стойки, затем выполняющий подставляет руки под поясницу большими пальцами вперед, локти при этом широко не разводить. После того, как занимающийся "прочувствовал" прямое положение тела в стойке, можно приступать к самостоятельному выполнению из различных исходных положений. При выполнении стойки на лопатках из упора стоя ноги врозь кувырком вперед, руки следует ставить несколько вперед, так, чтобы основная нагрузка была на руки. После сгибания рук и опускания на лопатки, руки следуют быстро перевести вперед и подставить под поясницу, ноги при этом касаются носками пола за головой. Затем, разгибаясь тазобедренных суставах, выполнить стойку на лопатках.

***Стойка на руках и голове***. Выполнять стойку можно из положения седа на пятках, из упора присев, из упора стоя ноги врозь, в группировке и согнувшись, толчком и силой. При выполнении стойки следует знать, что руки и голова (ставящаяся на лобную часть) должны образовывать равносторонний треугольник.

Возможные ошибкипри выполнении:

- неустойчивое положение отсутствует опора руками, т. к. локти разведены в стороны или руки находятся практически в прямом положении из-за того, что ученик ставит голову слишком далёко вперед). Голова ставится не на лобную часть.

-ученик не доходит или падает со стойки (резкое выпрямление ног или разгибание, после постановки головы ученик "ищет" опору ру­ками или делает перекат со лба на затылок, сильно прогнутое положение тела.)

В начале обучения следует выполнять стойку в группировке из седа пятках и упора присев, при выполнении стойки из упора стоя согнувшись не следует разгибаться ногами назад - в этом случае стойка получается диагональная. Необходимо при выполнении разводить ноги в стороны и выполнить стойку ноги врозь, а лишь затем соединить ноги. Для совершенствования стоек на лопатках, руках и голове, можно выполнять следующие упражнения: разве­дение и сведение ног, как в стороны, так и вперед и назад, сгибание и выпрямление ног, опускание ног до касания носками пола с последующим разгибанием в стойку.

***Стойка на руках*.** Для успешного овладения стойкой на руках следует выполнить ряд подводящих упражнений:

а) Из стойки руки вверх, подавая тело вперед, выставить и согнуть опорную ногу так, чтобы руки, тело и маховая нога составляли одну прямую линию.

б) Продолжая сгибать опорную ногу и поднимая маховую, поставить руки (руки при этом не опускать) - руки, спина и маховая нога составляют одну прямую линию.

в) Из положения (б) не опуская маховую ногу выполнить толчок опор­ной ногой (толчковая нога должна выпрямиться) и опустить ее на то же место.

г) Выполнение стойки со страховкой (страхующий находится со сто­роны маховой ноги) .

д.) Самостоятельное выполнение стойки у опоры спиной и лицом к ней.

Возможные ошибки при выполнении:

- опорная нога ставится не вперед, а под себя вследствие чего происходит падение на руки;

- при постановке рук ученик берет голову на грудь;

- выполняя толчок, ученик оттягивается от стойки;

- после постановки рук ученик поднимает плечи и сильно прогибается;

* расслабленные и разведенные ноги в стойке;

***Стойка на руках кувырок вперед*.**

.

Правильное исполнение стойки на руках с кувырком вперед

Неправильное исполнение.

***Переворот боком*.** Начинать обучение перевороту следует после ознакомления со стойкой на руках.

Подготовительные упражнения:

- стойка на руках ноги врозь у опоры со страховкой;

- стоя правым боком к стене, принять положение упора присев на левой, правая нога вверх, а правая рука вперед, выполнить мах и толчок в стойку ноги врозь, поставив при этом правую кисть пальцами вовнутрь. Упражнение выполняется со страховкой;

- из и.п., но стоя левым боком к стене, махом одной и толчком другой выполнить стойку ноги врозь, затем опуститься в упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки в стороны и выполнить поворот плечом назад в том же направлении;

* выполнение переворота со страховкой (страхующий находится со стороны спины занимающегося и поддерживает его за поясницу).

Возможные ошибки при обучении:

- при выполнении переворота с левой ноги, сильное смещение влево (ученик опускает левую руку, ставит ее под себя, поворачивая при этом плечи);

- сильное смещение вправо - "висит" маховая нога, ученик ставит обе руки одновременно, нет полного отталкивания);

- ученик не докручивает переворот (нет отталкивания руками т.к. вторую руку ученик ставит на "перелом" - пальцами наружу, а не вовнутрь);

- заканчивать колесо следует в широкой стойке, руки в стороны, а затем приставить ногу, не меняя направление

***Мост.***Данное упражнение выполняется из положения, лежа на спине и из положения стоя при выполнении моста из любого положения плечи должны находится над кистями, руки и ноги полностью выпрямлены. Обучение моста, из положения стоя, следует начинать у стены или гимнастической стенки выполнив максимальный наклон назад, поставить руки на опору, поочередно переставляя прямые руки, опуститься до положения моста, а затем вновь подняться и выпрямиться. Из стойки руки вверх максимально прогнуться, подавая таз вперед, не опуская при этом рук, опуститься в мост (руки при этом необходимо видеть). Для того чтобы встать с моста, необходимо сделать толчок руками так, чтобы, основная, масса тела приходилась на ноги подавая таз вперёд выпрямиться.

Обучение повороту на 180о в "мосте" начинают стоя в наклоне назад у стенки. Для более успешного овладения поворотом следует выполнять мост опираясь одной, опорной рукой.

**Домашнее задание:**

1. Перечислить какие бывают упражнения на перекладине.

2. Написать технику выполнения упражнений на перекладине подъем переворот с силой в упор.

Выполненное домашнее задание набрать в ворде (можно с картинками выполнения упражнений) и прислать на электронный адрес преподавателя oktyabr70n@mail.ru до 16.02. 2022 г.