15.02.2022 1ТЭМ 4я пара ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия **Акробатика.** Тест: комбинация из не менее восьми разученных элементов

Образовательная цель: Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений, развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости.

2 Развивающая : Развитие координации движений, ловкости, быстроты при выполнений связок акробатических элементов.

3. Воспитательная: Способствовать развитию трудолюбия, дружеского участия, ответственности, дисциплинированности, взаимопонимание между студентами и преподавателем.

**Акробатические комбинации.** Напомним, что акробатическая комбинация-это последовательное, связанное выполнение акробатических упражнений. Упражнения, входящие в комбинацию, могут быть различной координационной сложности и продолжительности.

Составляя и разучивая индивидуальные комбинации, необходимо руководствоваться следующими **правилами**:

Акробатические упражнения, входящие в индивидуальную комбинацию, должны быть *хорошо освоены*. Если при выполнении какого-либо акробатического упражнения возникают трудности или появляются ошибки в техник, то такое упражнение включать в комбинацию не рекомендуется. Его надо предварительно хорошо разучить и только после этого включать в комбинацию.

**Длинный кувырок с разбега (юноши).** Это акробатическое упражнение относится к разряду сложных и отличается от обычного кувырка тем, что выполняется с выраженной фазой полёта, т.е. руки и ноги не касаются опоры.

*Техника выполнения*

1. И.п.- о.с. Короткий, в 2-3 шага, разбег, наскок на две ноги.
2. Толчок двумя и прыжок вверх- вперёд со взмахом руками вверх, ноги прямые.
3. Приземляясь на руки, одновременно наклонить голову вперёд и согнуть ноги в коленях.
4. Сгибая руки, кувырок вперёд в группировке в упор присев.
5. И.п.- о.с.

***Подводящие упражнения***

1. Кувырок вперёд из упора присев.
2. Из положения наклонившись вперёд согнув ноги со взмахом рук толчок двумя вперёд- вверх, кувырок вперёд.
3. Из положения о.с., оттолкнувшись двумя вперёд- вверх, кувырок вперёд.
4. Из положения о.с. толчком двумя со взмахом рук прыжок перёд- вверх, кувырок вперёд
5. С небольшого разбега прыжок на две ноги с взмахом рук, толчок вперёд- вверх и кувырок вперёд.

Освоение техники этого кувырка должно осуществляться на плотных гимнастических матах.

На что обратить особое внимание?

* Сгибание рук после их постановки на опору (горку матов); оно должно быть упругим, с уступающим напряжением мышц.
* Сгибание ног и прижатие подбородка к груд должны осуществляться одновременно, сразу же после постановки рук на опору.

**Стойка на голове и руках.** Выполнение этого упражнения требует стойки положения тела в пространстве и развития равновесия. Стойку можно выполнить двумя способами. Первый, более лёгкий, выполняется за счёт толчка ногами после постановки рук и головы на опору. Второй, более сложный, выполняется силой, за счёт напряжения мышц туловища и особенно рук и плечевого пояса.

*Техника выполнения*

*Первый способ*

1. И.п.- упор присев. Опираясь на руки, верхней частью лба опереться впереди рук, обеспечив себе опору в форме треугольника.
2. Опираясь на руки и лоб, оттолкнуться одновременно обеими ногами и, удерживая туловище в вертикальном положении в группировке, выпрямить ноги зафиксировать прямое или слегка согнутое в спине положение тела вниз головой.
3. Опираясь на руки, согнуть ног вперёд, выпрямляя руки и опуская туловище, принять положение упора присев.
4. Из упора присев встать в основную стойку.

*Второй способ*

1. То же, что и в первом способе.
2. Опираясь на руки и лоб, силой поднять туловище до вертикального положения и с одновременным выпрямлением ног принять вертикальное положение тела вниз головой.
3. Опираясь на руки, согнуть ноги вперёд, выпрямляя руки и опуская туловище, принять упор присев.

***Подводящие упражнения***

1. И.п.- из стойки лицом к гимнастической стенке наклон вперёд, руки назад хватом сверху. Толчком двумя принять положение виса вниз головой в группировке, затем выпрямить ноги и зафиксировать вис прогнувшись сзади.
2. И.п.- из стойки лицом к гимнастической стенке наклон вперёд, руки назад хватом сверху. Силой сгибая ноги, вис прогнувшись сзади.
3. Из упора присев, опираясь на руки и лоб, толчком двумя перевести туловище в вертикальное положение, согнув ноги. Держать 2-3 с.
4. Из упора присев, опираясь на руки и лоб, толчком двумя перевести туловище в вертикальное положение с последующим выпрямлением ног и выходом в стойку.
5. Из стойки упор присев, опираясь на руки и лоб, силой поднимания туловище и выпрямляя ноги, выход в стойку.
* При разучивании каждого из этих подводящих упражнений необходимо на 3-4 с зафиксировать вертикальное положение тела вниз головой.

**Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.**Этот кувырок отличается от обычного тем, что во время переката руки быстро ставят на опору за головой с быстрым их выпрямлением и постановкой прямых с небольшим разделением ног на опору. Закончить упражнение стойкой ноги врозь.

***Подводящие упражнения***

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из положения стоя ноги врозь наклон вперёд, опираясь на руки, соединить ноги, слегка сгибая их в коленях.
3. Из положения стоя, опираясь га руки, ноги слегка развести в стороны, прыжком соединяя ноги, выпрямиться, руки вперёд- вверх.
4. Из упора присев кувырок назад, выпрямляя руки, упор сидя на коленях.
5. Из упора присев кувырок назад, выпрямляя руки и ноги, упор стоя ноги врозь.
6. Из упора присев кувырок назад, выпрямляя руки и ноги, упор стоя ноги врозь, выпрямляясь, стойка руки вперёд- вверх.

**Примерная акробатическая комбинация (юноши).** Эта комбинация проводится для того, чтобы помочь учащимся на её основе составить собственную комбинацию, включая в неё только хорошо освоенные упражнения.

Из о.с. 2-3 шага разбег, длинный кувырок в упор присев; перекат назад в стойку на лопатках; переворот кувырком назад в упор присев; прыжок вверх прогнувшись в упор силой; опуститься в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; слегка отталкиваясь руками, выпрямиться, развести руки в стороны- вверх и принять о.с.

**Акробатика**— исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

**Спортивная акробатика** — вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

**Комбинация** — совокупность элементов и соединений с чётко выраженным начальным и конечным элементами.

**Акробатическая комбинация**—это последовательно связанное выполнение акробатических упражнений.

**Элемент** — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**Связка** — согласование упражнений между собой.

**Группировка** – положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Кувырок**—вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову.

**Мост** — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и поднятыми вверх руками.

 **Домашнее задание:**

1. Записать в конспект понятия: **Акробатика**— исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. **Спортивная акробатика** — вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без). **Комбинация** — совокупность элементов и соединений с чётко выраженным начальным и конечным элементами. **Акробатическая комбинация**—это последовательно связанное выполнение акробатических упражнений. **Элемент** — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы. **Связка** — согласование упражнений между собой. **Группировка** – положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. **Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. **Кувырок**—вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову. **Мост** — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и поднятыми вверх руками.

2.Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 17 .02.22г

**Литература основная**:

1. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

2. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004. — С. 89—159. — 5100 экз. — ISBN 5-7695-1749-2.

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

4 Волейбол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. — М.: «Физкультура и спорт», 1984. — 224 с.

 5 Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе

Интернет-ресурсы**:**