

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Романова Лариса Александровна
Обратная связь осуществляется: эл. почта romanovauktp@yandex.ru

Дисциплина -Физическая культура, раздел – гимнастика.

Тема: Обучение акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед прыжком, переворот боком.

Вид учебного занятия: изучение нового материала;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Выполняем комплекс упражнений утренней гимнастики в домашних условиях-
видео <https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY>

Видео обучение кувырок - <https://www.youtube.com/watch?v=oP3vjygnX8Y>

1. Прочитать и изучить самостоятельно технику акробатических упражнений

Кувырки

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Студент делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



Рис. 1. Кувырок (кульбит) вперед

Кувырок (кульбит) назад

Исходное положение.

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

Исполнение.

Студент делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение

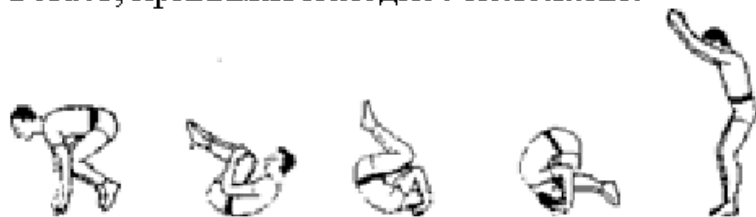


Рис. 2. Кувырок (кульбит) назад

Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Исходное положение.

Стоя, ноги вместе.

Исполнение.

Студент слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



Рис. 3. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)

Исполнение.

Взяв разбег, студент отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

Каскады усложненные:

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же - через нескольких партнеров.