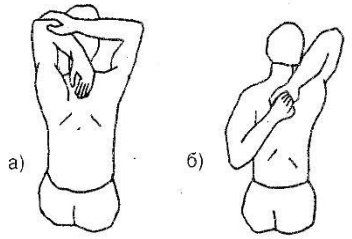
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Романова Лариса Александровна
Обратная связь осуществляется: эл. почта romanovauktp@yandex.ru
Дисциплина - физическая культура, раздел – гимнастика.
Тема: Техника акробатических упражнений.

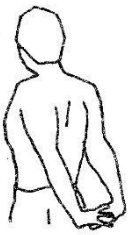
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. **Выполнить самостоятельно комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ)**

«Замок»
И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:
А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;
Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

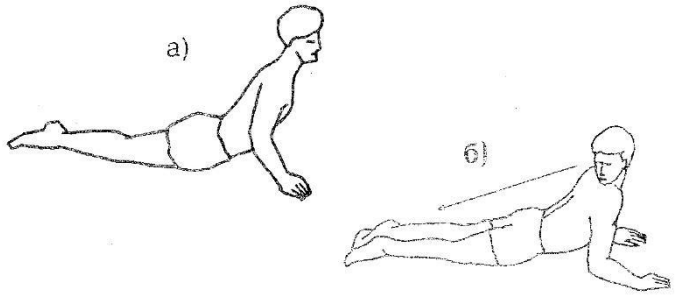


«Карандаш между лопатками»
И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.
Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

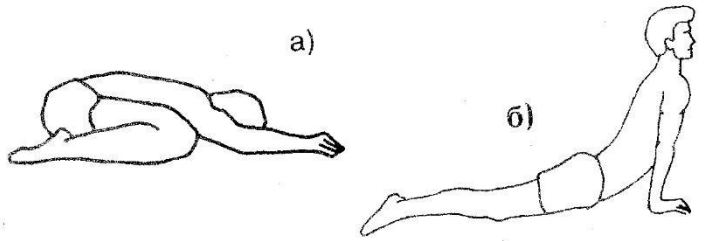


«Взгляд на пятку»
И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:
А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

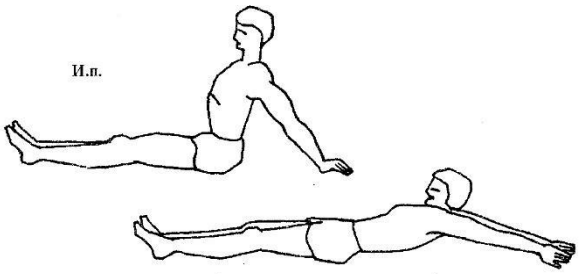
Б)медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.



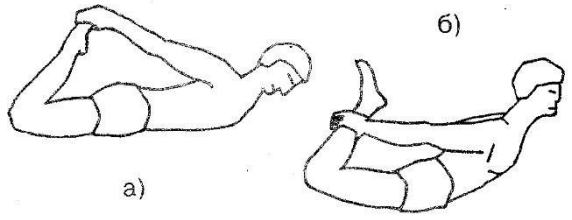
«Кошка под забором»
И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:
А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы



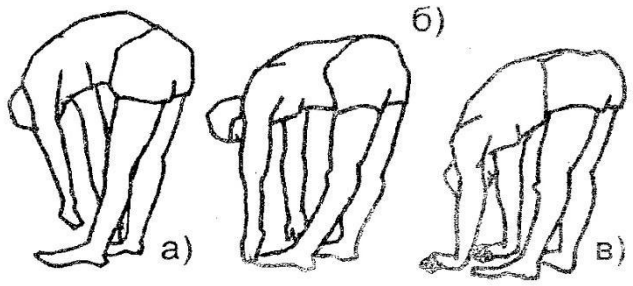
«Выкрут»
И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.
Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,



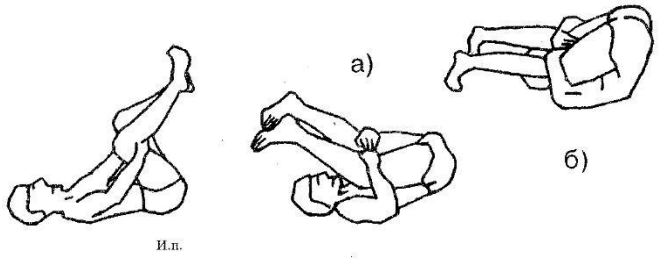
«Качалка»
И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища
А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;
Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



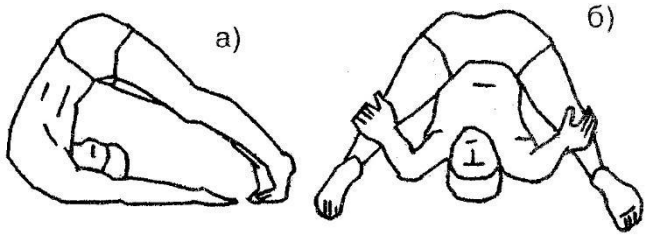
«Верблюд»
И.п. – стоя, ноги врозь:
А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;
Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;
В) ладони на полу, фиксация позы



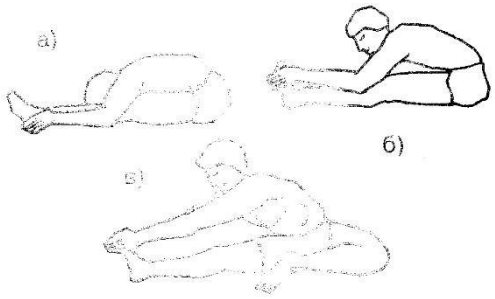
«Кувырок»
И.п. – лежа на спине , руки в замке под коленями:
А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;
Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.



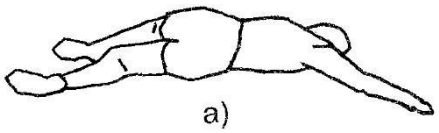
«Складка»
И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты
А) поднять ноги вверх, руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;
Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.



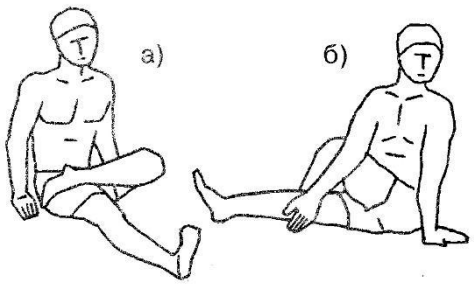
«Перочинный ножик»
И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе
А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;
Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;
В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:



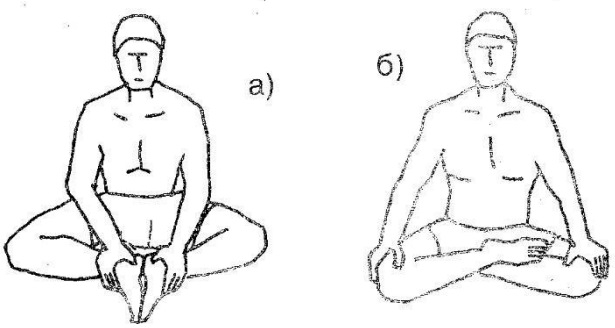
«Печать»
И.п. - лежа на спине, руки в стороны:
А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;
Б) то же левой ногой



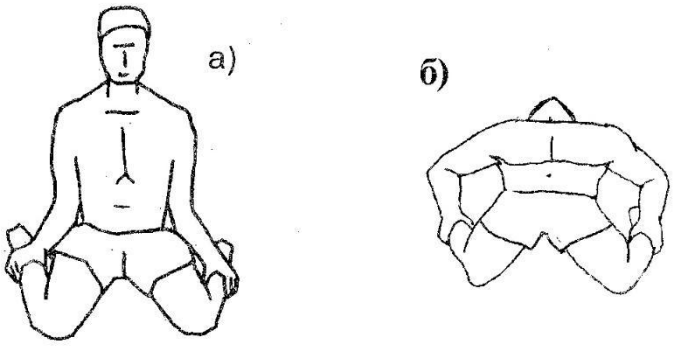
«Обратная связь»
И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:
А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног
Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног



«Лотос»
И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:
А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;
Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног

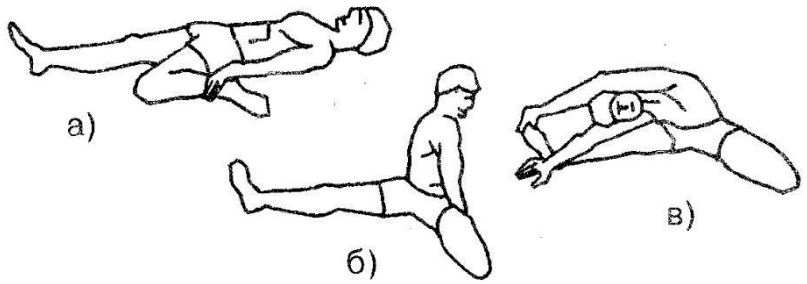


«Кузнечик»
И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:
А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;
Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

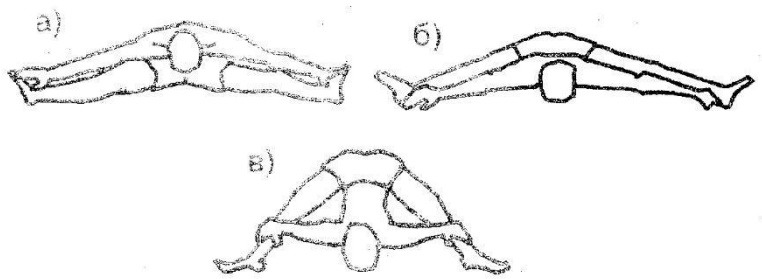


«Штопор»
И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:
А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;
В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:

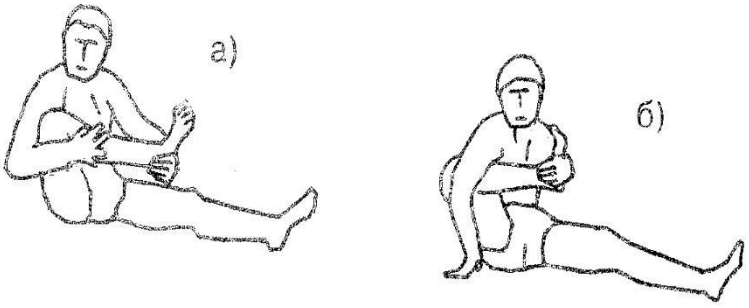


«Аршин»
И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:
А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы
Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы
В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы

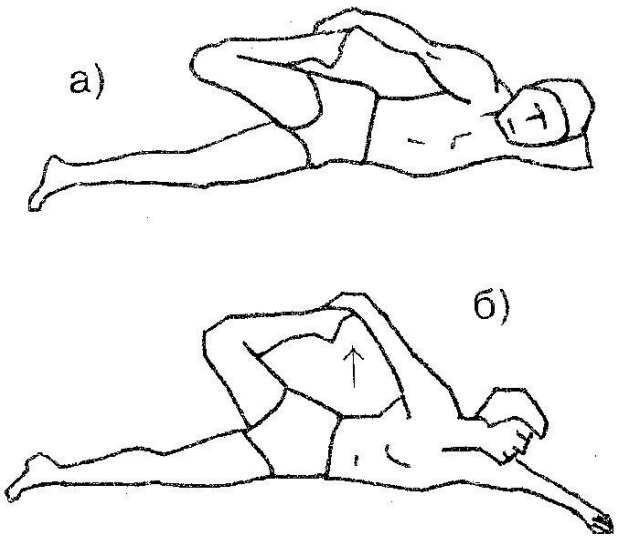


«Пистолет»
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:
А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;
Б) поменять ногу.

«Автомат»
И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:
А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;
Б) завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;
В) то же другой ногой



«Лук»
И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.
А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,
Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу,
В) в другую сторону



2. **Прочитать и изучить самостоятельно технику акробатических упражнений**

Кувырки

Подготовительные упр.

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд 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

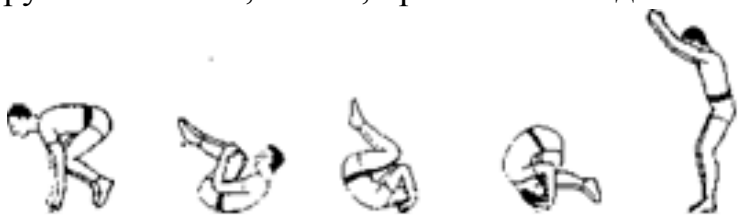


Рис. 2. Кувырок (кульбит) назад

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

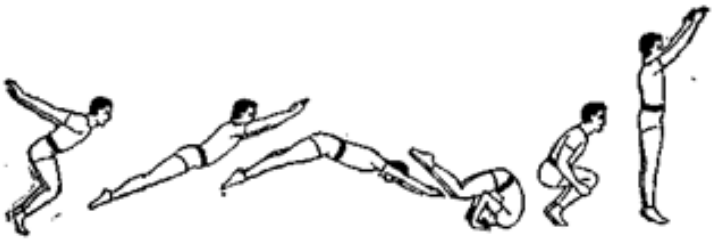


Рис. 3. Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)

Кувырок вперед лётом с разбегу (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.

Стойки

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

Стойка на лопатках «берёзка»

Исполнение.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.
8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.
9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.
10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.
11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекат вперед в стойку на лопатках.

Рис. 4. Стойка на лопатках «берёзка»

Стойка на трех точках

(стойка на голове с опорой на руки)

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

Исполнение.

Студент делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)

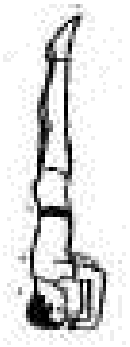


Рис. 5. Стойка на голове с опорой на руки.

Стойка на кистях с толчка одной ногой

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

Исполнение.

Студент выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх студент выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

Примечание. В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди.

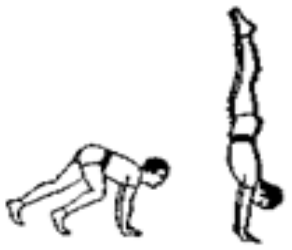


Рис. 7

Рис. 6. Стойка на кистях с толчка одной ногой

Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Исполнение.
Студент приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении

Рис. 7. Стойка на кистях с толчка двумя ногами

Перевороты
Переворот боком (колесо)
Исходное положение.
Студент становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.
Исполнение.
Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли н делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ста вит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стоику на кистях переносит центр тяжести с левой

руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.
Примечание. Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

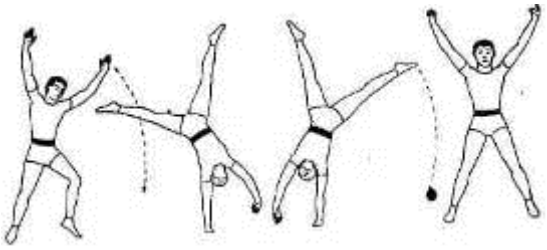


Рис. 8. Переворот боком (колесо)

Подъем со спины разгибом
Исходное положение.
Студент садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.
Исполнение.
Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю студент отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.
Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой .
Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.
Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:
1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

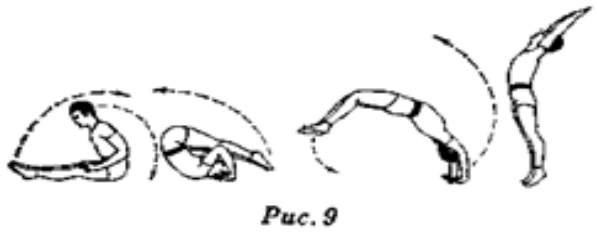


Рис.9. Подъем со спины разгибом

Переворот вперед. С разбегу сделать подскок на правой ноге с одновременным подниманием согнутой левой ноги и рук вперед-вверх; наклоняясь вперед, поставить левую ногу, а затем – и руки на пол; активным махом правой назад - вверх и толчком левой сделать захлестывающее движение ногами через стойку на руках, соединить ноги и, энергично оттолкнувшись руками, перевернуться вперед прогнувшись; вставая на ноги, таз подать вперед, голову отклонить назад, руки – вверх.

Последовательность разучивания: освоение подскока, который выполняется на одной ноге, другая, согнутая, поднимается вверх, руки также поднимаются вверх (вальсет); махом одной и толчком другой – быстрый перевод в стойку на руках с опорой ногами на гимнастический мат, подвешенный на стену; переворот вперед с помощью или в поролоновую яму (при этом обучающий, стоя на правом колене с правой стороны, в момент опоры на руки, захватывает одной рукой правую руку обучаемого выше локтя, другую кладет на спину); энергичным и сильным толчком под спину помочь выполнить упражнение.

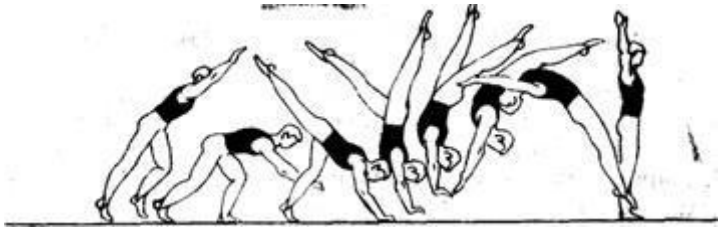


Рис. 10. Переворот вперед с разбегу

Кувырок назад с помощью в парах. Стойка в парах спиной друг к другу; первому номеру взять за руки (вверху за лучезапястный сустав) второго; первый делает полуприсед и наклоняется вперед (на руки партнера не нажимать, а только удерживать); второй, прогибаясь назад, поднимает ноги; первый, выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, поднимает спину, облегчает второму перекат через спину; при завершении кувырка первый выпрямляется и, поднимая руки вверх, помогает второму мягко приземлиться. При приземлении руки не отпускать. Для повторения упражнения повернуться в исходное положение, не выпуская рук.

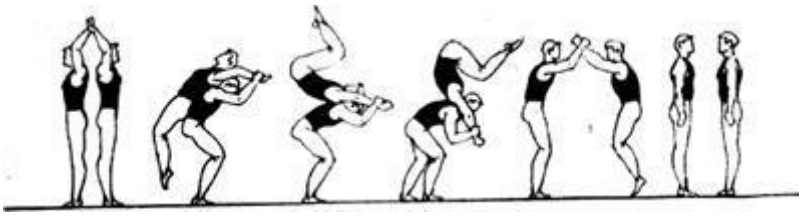


Рис. 11. Кувырок назад с помощью

Последовательность разучивания: отделение разбивается на тройки; двое выполняют упражнение третий помогает и страхует.

Переворот назад. Из стойки ноги вместе, полуприседая, руки отвести назад, туловище и голову незначительно наклонить вперед; опускаясь назад (как бы садясь на стул), энергично выпрямить ноги, сильно взмахнуть руками вперед-вверх-назад и резко откинуть туловище и голову назад; затем, подавая живот и таз вверх, прогнуться и, продолжая движение назад, поставить руки на пол; проходя через стойку на руках, резко согнуться, оттолкнуться руками, опустить ноги на пол, встать руки вверх (сделать курбет).

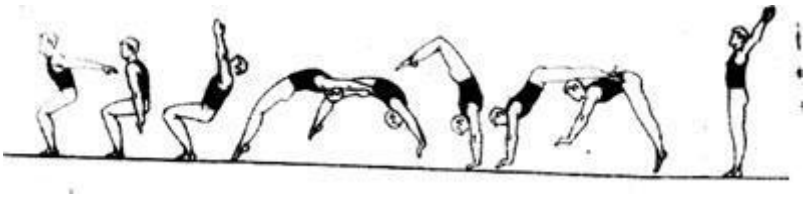


Рис. 12. Переворот назад

Последовательность разучивания: приседание с движением тела назад и седом на колено выставленной вперед ноги страхующего; прыжок с рук на ноги (курбет); из полуприседа руки назад – энергичное выпрямление ног со взмахом руками вверх-назад и наклоном туловища назад (упражнение выполняется со страховкой, стоя сзади, одной рукой за шею, другой – за спину); переворот назад с помощью ручного пояса (страхующие стоят по обе стороны обучаемого и немного сзади, взявшись за веревки, при этом одна рука находится около пояса). По мере освоения упражнения переходить на помощь и страховку без ручного пояса, в этом случае встать сбоку и поддерживать выполняющего двумя руками

под поясницу. В момент переворачивания толчком рукой снизу вверх и назад помочь выполнить упражнение.