

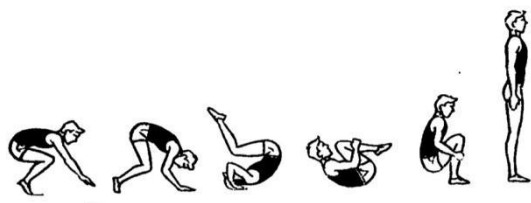
**25.11.2022 г.**  
Очная форма обучения  
Группа ХКМ 3/1  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид занятия:     | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тема занятия:    | Акробатические упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Цели занятия:    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - дидактическая  | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья |
| - воспитательная | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;                                                                                                                                                                 |

План

- 1 Кувырки
2. Акробатические стойки

**Виды кувырков.**  
**Техника выполнения**  
**кувырков**



Кувырок - переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время некоторых кувырков необходимо брать группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности. Кувырок используют в гимнастике и акробатике.

Существует несколько видов кувырков:

Вперёд - кувырок выполняется из упора присева путём переката.

Группировка берётся сразу после начала кувырка.

Назад - кувырок также выполняется из упора присева путём переката.

Группировка бывает двух видов: как в кувырке вперёд или как в сальто назад.

Боковой - кувырок выполняется с чуть согнутых ног путём перехода в стойку на ноги. Группировка не берётся. Ноги во время кувырка либо остаются чуть согнутыми, либо становятся как в 2 основных кувырках.

Есть ещё один вид кувырка, в котором не нужно переворачиваться через голову, а просто сделать поворот на 180° лёжа на поверхности (оборот на поверхности).

Кувырки бывают: обычные, согнувшись (с прямыми ногами) или углом.

Кроме обычного возвращения в упор присев (кувырки вперёд и назад) можно переходить в:

В стойку на лопатках

Поперечный шпагат Упор лежа (только кувырок назад)

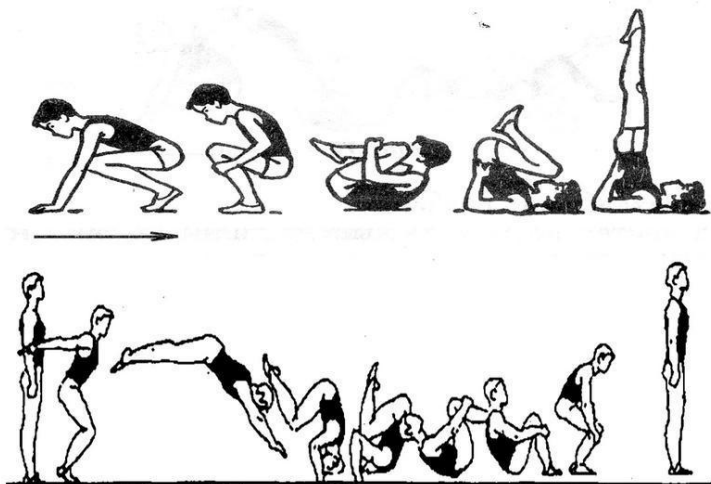
В стойку на ноги (путём толчка)

В стойку на ноги (путём обычного возвращения в стойку, применимо только к кувырку назад).

Можно также начинать:

С прыжка (0,5 сальто в кувырок, применимо только к кувырку вперёд),

С сальто (1,5 или 2,5 сальто в кувырок, применимо только к кувырку вперёд).



### Подготовка к выполнению

В период обучения требуется уделять особое внимание группировке тела. Это означает, что нужно как можно плотнее прижаться коленями к грудному отделу, при этом округляя позвоночник и сгибая шею, опускать голову вниз, прижимая к коленям. Для этого существуют разминочные упражнения для рук, ног и шеи, которые обязательно необходимо делать перед кувырком.

Кувырки будут легко выполняться только при хорошо разработанной группировке, а также идеально подобранной скорости толчка при выполнении. Выполнять кувырки необходимо на мате.



Рисунок 1 – Группировка сидя



Рисунок 2 - Группировка лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка в приседе

Техника выполнения кувырка вперед Его можно сделать за несколько этапов:

Группировка

Сидя с округленной спиной, руки ставятся на пол, голова наклоняется между рук

Толчок

Наклоняясь вперед и все еще упираясь руками в пол, ноги отталкиваются от земли

Кувырок

Делается переворот, без заваливания на бок

Переноса вес, вернуться в исходное положение

Подъем

После осуществления кувырка ступни четко упираются в пол, ноги разгибаются, а руки выпрямляются над головой.



Техника выполнения кувырка назад

Для кувырка назад исходное положение следующее: в упоре присев на краю мата, повернувшись к нему спиной.

Далее кувырок выполняется в несколько этапов:

Группировка

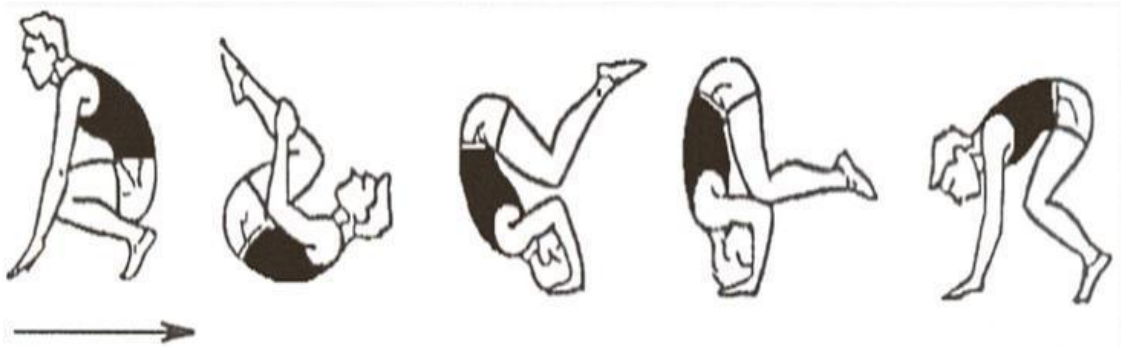
Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени

Толчок и перекат

Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину

Переворот

Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение



Длинный кувырок вперед: техника выполнения

Особенностью данной разновидности кувырка вперед является наличие полетного элемента, который осуществляется после отталкивания от поверхности ногами. Когда сделан прыжок, необходимо в безопорном положении согнуть тело в области тазобедренных суставов, а сразу же после прикосновения ладонями к опоре сделать обычный кувырок вперед.

Обучение проходит в такой последовательности: сперва необходимо правильно научиться выполнять обычный кувырок вперед; затем из того же исходного положения нужно выполнить длинный кувырок, при этом возвращаясь в положение сидя; из полуприседа, отведя обе руки назад, делается кувырок прыжком, который завершается упором присев; последним идет кувырок, выполняющийся после трех шагов разбега, который вновь переходит в упор присев.



Основные ошибки:

Чересчур высокая или слишком низкая траектория, которая должна быть в полетной фазе.

Расположение рук под собственным телом, а также резкое сгибание локтей.

Предупреждения:

В первую очередь следует отметить, что сама техника выполнения кувырка вперед и назад не получится правильной, если есть или пить перед тренировкой. Из-за употребления пищи или жидкости во время переворачивания тела будет ощущаться сильный дискомфорт, что часто приводит к тошноте, рвоте и более серьезным последствиям. Помимо этого, следует сказать, что чрезмерное количество повторений делать запрещается. Это может привести к плохому самочувствию, так как новичков и более опытных людей попросту "укачивает".

Рекомендации:

Помимо техники выполнения также необходимо знать меры предосторожности, чтобы не заработать травму во время первой же тренировки. В этом помогут советы профессионалов:

Чтобы не нанести ущерб шее, голову всегда необходимо прижимать к груди.

Не стоит кувыркаться в юбке, так как она мешает правильному выполнению.

Чтобы не стать обладателем множества синяков и мелких ран, следует выполнять упражнение на мягкой поверхности. Тренироваться нужно в комфортной и эластичной одежде.

Новичкам лучше всего осуществлять первые попытки на батуте, чтобы отработать скорость.

Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения:

Из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

1. Несколько кувырков назад без остановки.

2. То же, но активно толкаясь руками.

3. Из седа, руки вверх, перекатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в И.п.

4. То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в И.п.

5. Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).

6. Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5-6 сек. (руками захватить за голени)

б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью

в) то же, постепенно понижая опору.

7. Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать и помогать, как и при кувырке назад. Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекатом, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

3. Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

4. Из седа с наклоном перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.

5. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

6. Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

Кувырок, назад прогнувшись через плечо

Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

1. Повторить перекаты прогнувшись.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони на опоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.

3. То же, но после стойки на плече выполнить перекал прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью

4. То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)

5. Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.

6. При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекал.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекал был мягким и в прогнутом положении.

**Стойки** - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху - с указанием опоры.

*Стойка на лопатках*

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохраняя устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекат назад и вернуться в И.п.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.
3. То же из упора присев.
4. То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.
5. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках (держать 35 сек) и вернуться в И.п.
6. То же из упора присев.

Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

*Стойка на голове и руках*

Техника выполнения: Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник). Зафиксировать это положение (3-5 сек) и вернуться в И.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).
2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махом другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.
3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь

спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

#### *Стойка на голове силой согнувшись*

Техника выполнения: Из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.
2. Повторить стойку на голове.
3. Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).
4. Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.

5. То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.

6. Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

#### *Стойка на руках*

Техника выполнения: Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толковой сделать выпад, наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.

2. Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.

3. То же, но с шага толковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в И.п.

4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить, чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).

5. То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толковой не толкаться) и вернуться в И.п.

6. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

1. Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.

2. Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в И.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: - из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держат за голени).

*Стойка на руках толчком двух ног*

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить сток с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

3. То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).

4. То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)

5. То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III -V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10-20 см).

Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

**Готовые материалы присылать преподавателю на почту**

[ant.iri1983@gmail.com](mailto:ant.iri1983@gmail.com) или личным сообщением в социальной сети в ВК  
<https://vk.com/id114718886>

Преподаватель

И.А. Антонова