### 25.11.2022 г.

# Очная форма обучения Группа XKM 3/1

## ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия: Практическое занятие

Тема занятия: Акробатические упражнения

Цели занятия:

- воспитательная

- 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 - 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 исполняется из упора присева путём переката.

Группировка берётся сразу после начала кувырка.

Назад - кувырок также исполняется из упора присева путём переката.

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

Боковой - кувырок исполняется 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

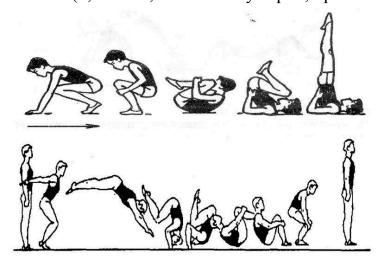
Поперечный шпагат Упор лежа (только кувырок назад)

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

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 силя



Рисунок 2 - Группировка лежа на спине



Рисунок 3 – Группировк 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

Перенося 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

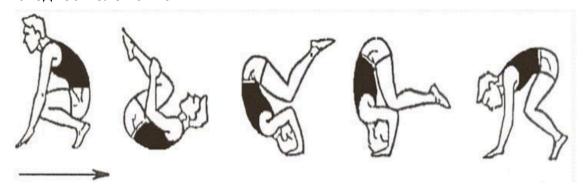
Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени

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 перекат, 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 перекат 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 перекат.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекат 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 махам 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 толчковой 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 толчковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.
- 3. То же, но с шага толчковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в И.п.
- 4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толчковой 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 (толчковой 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 (держать за голени).

Стойка на руках толчком двух ног

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить стоку 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. Тоже, 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

<u>ant.iri1983@gmail.com</u> или личным сообщением в социальной сети в ВК <u>https://vk.com/id114718886</u>

Преподаватель И.А. Антонова