**Практическое занятие**

**По теме: «Акробатика»**

**Выполнить комплекс упражнений**

**ОБУЧЕНИЕ:**

1. **Группировка.**

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе, сидя, лежа на спине.

**Последовательность обучения:**

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

1. **Перекаты.**

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

**Последовательность обучения**:

Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.

Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.

Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.

1. **Кувырки:**
2. Кувырки выполняются вперед, назад, в сторону, в группировке согнувшись и прогнувшись из различных исходных положений в различные конечные положения. Выполнять кувырки вперед можно из приседа, полуприседа, из положения, стоя, с разбега и через препятствие. Кувырок назад из упора присев, из седа, из положения стоя. Кувырок в сторону - из упора присев, из упора присев на правой, левая влево на носок. Обучение кувыркам начинают после овладения группировок и перекатов.
3. **Кувырок вперед:**
4. начинать обучение кувырку следует по частям. Из упора присев на левой правая назад на носок, выпрямляя опорную ногу, сгибая руки и округляя спину занимающийся принимает положение лежа на спине согнувшись. Далее перекатом вперед - наклон вперед.
5. То же упражнение, но вместо наклона ученик берет группировку. Выполнение кувырка в целом из седа на пятках, руки вперед с наклонной плоскости. Выполнение в стандартных условиях.
6. **Кувырок назад:**
7. Обучение кувырку назад целесообразно начинать с обучения постановки рук. Из положения, лежа на спине, поставить руки за головой локтями вверх. Движение следует начинать прямыми руками.
8. - из упора присев выполнить перекат назад и положить прямые руки за головой,
9. - из упора присев с наклоном плоскости кувырок назад через прямые руки в сед на пятки,
10. - то же в присед,
11. - из упора присев перекат назад с постановкой рук за головой,
12. - кувырок назад с наклонной плоскости, со страховкой
13. - кувырок назад в стандартных
14. **Стойки.**

**-Стойка на лопатках.**

Данный элемент выполняется из следующих положений - из положения, лежа на спине в группировке и согнувшись, после переката назад, из упора присев и седа, а также из упора стоя ноги врозь, кувырком вперед. Стойку можно выполнять с опорой руками о поясницу и с опорой о пол прямыми руками.

Начинать обучение следуют в парах: И.п. - лежа на спине подняв таз вверх*,* руки вдоль тела, ладонями вниз, - страхующий поднимает за носки прямое тело партнера до стойки, затем выполняющий подставляет руки под поясницу большими пальцами вперед, локти при этом широко не разводить.

При выполнении стойки на лопатках из упора стоя ноги врозь кувырком вперед, руки следует ставить несколько вперед, так, чтобы основная нагрузка была на руки. После сгибания рук и опускания на лопатки, руки следуют быстро перевести вперед и подставить под поясницу, ноги при этом касаются носками пола за головой. Затем, разгибаясь тазобедренных суставах, выполнить стойку на лопатках.

1. **Равновесие.**

статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге, наклонившись вперед, руки в стороны. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний.

*«Ласточка» (равновесие на правой (левой) ноге)* выполняется следующим образом: тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже

уровня плеч

**Комплекс на 12 счетов:**

1. Из И.П. – упор присев, кувырок вперед в группировке в упор присев.
2. Кувырок назад в группировке в упор присев.
3. Кувырок вперед в упор присев.
4. Спад на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища.
5. Стойка на лопатках (на 6-7 держать)

8. Опустить ноги, руки вдоль туловища.

9. Перекат влево (вправо) в И.П. – лежа на животе, руки у пояса согнуты в локтевых суставах (упор).

10. Толчком ног в упор присев.

11. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – в стороны, ладони – наружу.

12. Приземлиться в И.П. (о.с).

**Комплекс на 32 счета:**

      И.П. – О.С.  
      1-руки вперед  
  
      2-руки в стороны  
  
      3-встать на носки, руки вверх наружу  
  
     4-упор присев  
  
     5-встать на правую, левую назад на носок, руки вверх  
  
     6-упор присев  
  
     7-встать на левую, правую назад на носок, руки вверх  
  
     8-шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны  
  
  
     1-наклон вперед, прогнувшись

     2-наклон вперед, руки вверх  
  
     3-4-встать, пружинящие отведения рук назад, ладонями кверху  
  
     5-выпад-вправо, наклон влево, руки вверху  
  
     6-стойка ноги врозь, руки в стороны  
  
     7-выпад-влево, наклон вправо, руки вверх  
  
     8-стойка ноги врозь, руки внизу  
  
  
     1-приставляя левую, упор присев  
  
     2-упор лежа  
  
     3-согнуть руки, левую назад  
  
     4-упор лежа  
  
     5-согнуть руки, правую назад  
  
     6-упор лежа  
  
     7-упор присев  
  
     8-о.с.  
ПРЫЖКИ  
  
     1-в стойку ноги врозь, левая рука в сторону  
  
     2-в стойку ноги вместе, руки в стороны  
  
     3- в стойку ноги врозь, левая рука вверх  
  
     4-в стойку, руки вверх  
     5- в стойку ноги врозь, руки вниз  
  
     6-в стойку, руки вверх  
  
     7- в стойку ноги врозь, руки в