**18.03.2024 группа БУ-22 Физкультура**

**Тема: Упражнения с отягощениями. Колесо.**

**Цель:** Повторить основные понятия гимнастики, развитие силовых качеств.

**Задание:**

1. Изучить конспект.
2. Выполнить комплекс.  
   ***Основные понятия***  
   Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.  
   Кувырок вперед, назад - это акробатический элемент, состоящий из переворота через голову на поверхности.  
   Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.  
   Перекаты - это вращательные движения с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, на спине и животе, в группировке согнувшись и прогнувшись.  
   *Пояснения:*  
   - Акробатические упражнения прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость, делают тело гибким, укрепляют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений и ориентацию в пространстве.  
   - В состав акробатических упражнений входят: группировки, перекат, кувырки, стойки, "мост", переворот боком.  
   - Обучение перекатам следует начинать из положения, лежа на спине; в группировке, в положении согнувшись, а также выпрямленным телом (в "лодочке"), затем выполняется из упора присев перекат назад - перекатом вперед, упор присев.  
   - При выполнении перекатов назад не следует поднимать плечи, прогибаться, а также подставлять руки и откидывать голову назад. При перекате вперед плечи должны как бы догонять ноги, голову следует держать на груди сохраняя при этом положение группировки.  
     
   *Литература:*  
   Матвеев А. П. Физическая культура. 8–9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2017. – 160 с. : ил.

**Техника выполнения переворота боком:**

1. Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.
2. Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в другую.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).

2. То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну то на другую руку).

3. Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой - левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.

 Переворот в сторону на наклонной плоскости.

5. Переворот боком с помощью.

6. То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помощь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясницу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком - левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклоны вправо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).

2. Из стойки на правой, левая в сторону - книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь встать на левую ногу, правая в сторону - книзу, руки в стороны (тоже вправо).

3. С. Из стойки на одной, другая вперед - книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в И.п. (то же, но другой ногой).

