

Для электронного обучения

Группа	225
Дата	3.05.21г.
Время	1140-1300
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	
Тема 54-56	Гимнастика. Кувырок вперед со стойки на руках, переворот в сторону, кувырок назад с последующим выходом в стойку на руки.
Задание	<p>Кувырок вперед через стойку на руках</p> <p>Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа вперед с прямыми ногами. Заканчивая перекаат, вперед согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги вперед, принять упор присев.</p> <p>Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none">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. Изседа с наклоном перекаатом вперед стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.5. Из седа с наклоном кувырок вперед 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 вперед через стойку на руках с помощью. <p>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.</p> <p>Кувырок, назад прогнувшись через плечо</p> <p>Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекаатиться 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) перекаатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.</p> <p>Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Повторить перекааты 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 перекаат прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью4. 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. <p>Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекаат.</p> <p>Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекаат был мягким и в прогнутом положении.</p> <p>Стойки - положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху - с указанием опоры.</p>

	<p style="text-align: center;">Стойка на лопатках</p> <p>Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекаат 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.</p> <p style="text-align: center;">Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из упора присев перекаат назад и вернуться в И.п. 2. Из упора сидя сзади перекаатом 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 перекаатом назад стойка на лопатках (держать 35 сек) и вернуться в И.п. 6. То же из упора присев. <p>Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).</p> <p style="text-align: center;">Стойка на голове и руках</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>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.</p>
Контрольный тест	<p>Ответьте на вопросы:</p> <p>1. Гимнастика -это...</p> <p>А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости</p> <p>Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости</p> <p>В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.</p> <p>2. Классификация видов гимнастики.</p> <p>А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные</p> <p>Б) Механические, развивающие, химические</p> <p>В) Культурные, эстетические</p> <p>Г) Урочные, тренировочные</p>

Дата: 3.05.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.