|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Преподаватель** | | *Фадеев Олег Александрович* |
| **Обратная связь с преподавателем:** | **Электронная почта** | **yaert.2020@mail.ru** |
| **WhatsApp** | **+7- 920-129-59-40** |
| **Дата предоставления работы** | | *До - 26.05.2020* |
| **Дата** онлайн урока | | *20.05.2020* |
| **Учебная дисциплина** | | ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*** |
| **Группа** (класс)  **/ Урок №** | | *Гр.5сл Урок: 30,31* |
| **Тема урока** | | ***Урок 30.*** Тема № 48. Презентация на тему: Фитнес. Виды фитнеса.  ***Урок 31.*** Тема № 49. Акробатика. История возникновения акробатики. |
| **Задание** | | 1. *(Изучите представленный материал.)*   [*https://cloud.mail.ru/public/29k8/3UaEcyKik*](https://cloud.mail.ru/public/29k8/3UaEcyKik)   1. *(Кратко изложите изученное по Теме 48 в тетрадь.)* 2. *(Конспект по Теме 48 отправьте преподавателю - на электронную почту)* 3. *(Кратко изложите изученное по Теме 49 в тетрадь.)* 4. *(Составьте, свою акробатическую комбинацию из 5 элементов, (письменно в тетради) и отправьте преподавателю - на электронную почту)* |
| **Источник (ссылка)** | |  |

**Файл с выполненным заданием должен иметь имя:**

дата занятия, группа (класс), наименование предмета, Фамилия обучающегося

**Образец - пример:** 20.05.2020\_**9А** \_физическая культура \_ Иванов А. В.

Тема № 49. **Акробатика. История возникновения акробатики.**

**Акробатика. История возникновения акробатики.**

Акроба́тика (греч. ακροβατω — «хожу по краю») — раздел гимнастики c упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку.

Акробатика, как вид физических упражнений, возникла в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.

Занимались акробатическими упражнениями и в Древней Греции. На Крите наряду с театрализованными процессиями, связанными с уборкой урожая и различными церемониями, проводились игры с быками, составной частью которых были акробатические упражнения.

Акробатические упражнения с быками в XIX в. встречались также у африканского племени фульбе в северной Нигерии (западная Африка), у племени мораван в южной Индии. Такие игры с быками русский профессор Ефименко видел даже в 1913 г. у басков в Пиринейских горах.

Подобные игры с быками, по-видимому, существовали в древности и у народов нашей страны: до сих пор в таджикской борьбе сохранилось название «бычий перекат».

В Древнем Риме акробатические упражнения демонстрировали странствующие артисты – «циркуляторы», которые наряду с этими упражнениями показывали и другие виды искусства: хождение по канату, дрессировку и т. п.

В 420 г. до н. э. была распространена пляска на вертящемся гончарном круге, сочетаемая с акробатическими упражнениями. Некоторые богатые римляне содержали при себе «акробатов и разного рода фокусников». Имеются сведения об акробатах, выполнявших различные упражнения на шесте, который держался на лбу. Упоминается об акробатах, которые выполняли сложные упражнения на гибкость.

В эпоху Возрождения в Италии Венецианская республика устраивала «конкурсы живой архитектуры», т. е. построения акробатических пирамид. Сенат присуждал приз той группе, которая построит наиболее высокую пирамиду. Известны случаи построения пирамид высотой около 9 метров.

Сейчас акробатика подразделяется на: спортивную акробатику, связанную с соревнованиями и требующую должного умения балансировать и физической силы; и специальную, ориентированную на выработку у спортсменов таких качеств, как пластичность и проворность.

Впервые технику акробатических упражнений попытался описать в специальном руководстве для акробатов-профессионалов Тюккаро. В конце XIX в. Стрели написал книгу «Акробатика и акробаты», в которой охарактеризовал различные жанры профессиональных артистов и описал технику ряда акробатических упражнений.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

— перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— кувырки — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

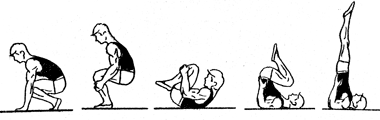
— перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);

— перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных упражнений. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

**Стойка на лопатках и подводящие упражнения.**

Стойка, при которой опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.



Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отегащениями и без отегащений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.

2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускании ног; встречное движение ног.

3. Из виса согнувшись сзади на низкой перекладине переход в вис прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.

4. Из виса согнувшись на низких кольцах переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение.

5. Из виса согнувшись поперек внутри брусьев переход в вис прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы удерживать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекат назад; махом одной толчком другой, перекат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.д.

**Акробатическая комбинация**

Акробатическая комбинация - это последовательное выполнение акробатических упражнений.

Главным элементом любой акробатической комбинации является согласование заканчивающегося и начинающегося упражнения в другое.

В акробатике такое согласование упражнений между собой называют связкой.

Выполнение акробатической комбинации:

* два кувырка вперед слитно;
* перекат назад на спину, выход в стойку на лопатках, выход в упор присев;
* встать, из упора присев выход в стойку на голове и руках, выход в упор присев;
* из упора присев кувырок назад.

**Изучить материал!**

**Составить, свою акробатическую комбинацию из 5 элементов, (письменно в тетради)**