**20.05.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №37**

**Автомеханик 14.05.(1 подгруппа), 15.05.(2 подгруппа)**

 **Раздел. Гимнастика**

**Тема: Спортивная аэробика.**

 **Перечень вопросов, рассматриваемых в теоретической части:**

**Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.**

Все люди любят и стараются сделать элементарные акробатические упражнения, одним из которых является кувырок. Техника выполнения кувырка вперед, а также назад - не такая уж и сложная, как это кажется на первый взгляд. Базовый элемент акробатики могут выполнить все, но самое главное - делать это правильно. Ведь многие люди просто перекатываются через голову и думают, что не делают никаких ошибок, хотя на самом деле в большинстве случаев выполнение кувырков вперед и назад без хорошего знания теории может привести не только к легким растяжениям, но даже к серьезным травмам. техника выполнения кувырка вперед Кувырок Кувырок является базовым упражнением в гимнастике. Техника выполнения кувырка вперед или назад на самом деле простая, хотя и требует особого внимания. Базовый элемент такого типа рекомендуется выполнять не только людям, профессионально занимающимся гимнастикой или любым другим видом спорта, но и даже тем, кто довольно редко прибегает к каким-либо физическим упражнениям. Кувырок помогает совершенствовать собственные акробатические навыки для того, чтобы в будущем выполнять более серьезные трюки, например, сальто вперед и назад. упражнение кувырок вперед техника выполнения Подготовка к выполнению Кувырки вперед и назад, техника выполнения которых предоставлена ниже, являются упражнениями, во время выполнения которых человек осуществляет переворот всего туловища через голову. Все это делается на горизонтальной поверхности. Чтобы правильно исполнить элемент, необходимо четко усвоить основные аспекты, благодаря которым кувырок можно будет сделать правильно и безопасно. 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.

Способов группировки существует несколько: лежа, сидя, а также из положения полуприсев. Перед выполнением кувырка обязательно требуется отточить навыки группировки, чтобы избежать травм. Основное упражнение будет легко выполняться только при хорошо разработанной группировке, а также идеально подобранной скорости толчка при выполнении. Кувыркаться необходимо на мате. Для кувырка назад исходное положение следующее: в упоре присев на край 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. Зная, как кувыркаться назад, уже не так уж сложно будет выполнить упражнение "кувырок вперед". Техника выполнения этого элемента предоставлена ниже. Оба кувырка нуждаются во внимании, и выполнять их рекомендуется поочередно. Это положительно повлияет на позвоночник и значительно улучшит осанку. Техника выполнения кувырка вперед Данное упражнение выполняется практически аналогично предыдущему. Его также 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.

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, как описано в технике выполнения, предоставленной выше; 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. 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. 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.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.