

Акробатические упражнения

ПЛАН

1. Роль акробатических упражнений в системе физического воспитания.
2. Область применения акробатических упражнений.
3. Классификация акробатических упражнений.
4. Контрольные вопросы.
5. Рекомендуемая литература.

1. Роль акробатических упражнений в системе физического воспитания

Акробатические упражнения – это упражнения с переворачиванием через голову, вращениями (перекаты, кувырки, перевороты, сальто), а также с сохранением равновесия на руках, ногах или других частях тела в различных позах (стойки, упоры и другие позы, выполняемые индивидуально, вдвоем или группой).

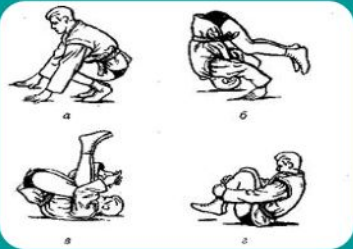
В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются сила, быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве и др., воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, решительность, смелость и т.д.

2. Область применения акробатических упражнений

Акробатические упражнения применяются в основной и прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной). Они используются в подготовке летчиков, космонавтов моряков и во многих видах спорта (прыжки в воде, спортивные игры, прыжки на батуте, фристайл и др.).

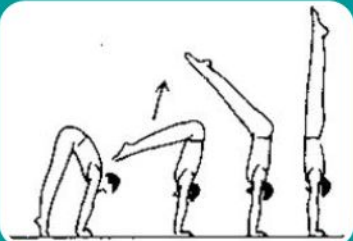
Акробатические упражнения включены в школьную программу общеобразовательных школ, а также в программы по физическому воспитанию средних и высших гражданских и военных специальных учебных заведений. Они применяются на уроках физической культуры, а также во внеурочные формы занятий.

3. Классификация акробатических упражнений



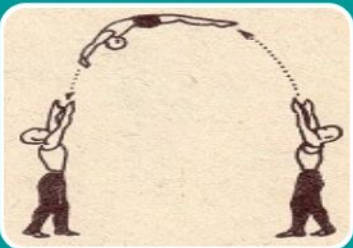
ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто



СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

одиночные (мост, шпагат, стойка),
парные и групповые упражнения



БРОСКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

связаны с подбрасыванием и ловлей соупражняющихся
с захватом за голень, бедро, кисть, стопу и т.д., с
приземлением на дорожку или на плечи партнера

Контрольные вопросы

1. Назначение акробатических упражнений.
2. Область применения акробатических упражнений.
3. Классификация акробатических упражнений, их характеристика.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

Дополнительная:

- 1.Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.