**Дата: 07.12.2020**

**Группа: 18-ПСО-3д**

**Наименование дисциплины (МДК) физическая культура**

**Тема: Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.**

**Акробатика**— исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

**Спортивная акробатика** — вид спорта, включающий выполнение акробатических упражнений (балансирование, вращения с опорой и без).

**Комбинация** — совокупность элементов и соединений с чётко выраженным начальным и конечным элементами.

**Акробатическая комбинация** — это последовательно связанное выполнение акробатических упражнений.

**Элемент** — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**Связка** — согласование упражнений между собой.

**Группировка** – положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

**Перекат** — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

**Кувырок**—вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову.

**Мост** — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и поднятыми вверх руками.

Исходное положение — основная стойка упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев, основная стойка.

Техника выполнения:

1. Из положения упор присев переход назад в стойку на лопатках.

2. Из стойки на лопатках перекат вперёд в упор присев.

3. Из упора присев два кувырка вперёд в упор присев.

Переходить к каждому следующему упражнению можно лишь тогда, когда предыдущее упражнение хорошо освоено. Освоение всей комбинации начинается в медленном темпе. После выполнения каждого упражнения необходимо сделать паузу 3-5 сек., фиксируя положение тела, в котором закончилось упражнение. По мере освоения комбинации темп её выполнения увеличивают, а паузы уменьшают до 1-2 сек. При этом необходимо обращать внимание на технику выполнения связок, перехода одного упражнения в другое.

Учебная комбинация № 2.

Исходное положение — упор лёжа, толчком двух ног в упор присев, перекат в стойку на лопатках, в стойке на лопатках развести и свести ноги, группировка и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, основная стойка.

Техника выполнения:

1. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

2. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатки.

3. В стойке на лопатках развести и свести ноги.

4. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, основная стойка.

В данной комбинации присутствуют два новых элемента.

Первый — переход из упора лёжа в упор присед: упор лёжа, слегка прогибая спину и опираясь на руки, толчок ногами в упор.

Второй — разведение ног в стойке на лопатках: из стойки на лопатках, развести ноги как можно шире, носки оттянуть.

Преподаватель С. З. Радуев