**ЗАДАНИЕ на 02.11. (лекционный материал выполнить тетради, принести 08.11.-09.11.**

1. Ознакомиться с учебной информацией по теме «Обучение акробатическим упражнениям».

2. Выписать основные характеристики акробатических упражнений.

3. Составить таблицу «Обучение акробатическим упражнениям»:

***Характеристика акробатических упражнений***

Акробатические упражнения - средство основной гимнастики.

Акробатические упражнения входят в учебную программу общеобразовательных школ по физической культуре, в ней большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.

Акробатические упражнения представляют собой преимущественно движение с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу.

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся, в процессе их выполнения развиваются и совершенствуются:

- координационные способности, умение управлять своим телом во времени и пространстве;

- мышечная сила;

-быстрота двигательных действий;

- гибкость;

- устойчивость функций вестибулярного аппарата;

- решительность, смелость, уверенность в своих силах.

Акробатические упражнения школьной программы подразделяются на группы:

1. Динамические - кувырки, перекаты, группировки, перевороты.
2. Статические - стойки на лопатках или голове, «мост».

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.

Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий гимнастикой возможна в любой школе.

*Способы организации учащихся*: фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Правила занятий акробатическими упражнениями:

Для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного оборудования, *необходимы гимнастические маты и ковровые дорожки*. Одно из обязательных требований при проведении занятий *– соблюдение санитарно-гигиенических условий и обеспечение травмобезопасности, путем грамотной страховки и помощи педагога.*

Для предотвращения травм на занятиях акробатикой преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения. Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;

- нарушение методики;

- отсутствие страховки или неумелое ее применение;

- плохое материально-техническое обеспечение занятий;

- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеетразминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. К травматизму могут привести: проведение занятий без учителя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям. На тренировках также применяется профессиональная страховка и  помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка – готовность преподавателя при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то тренер исполнителя не касается.

Помощь -  прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение.  При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка и поддержки.

***Особенности обучения акробатическим упражнениям.***

Процесс обучения отдельному акробатическому упражнению, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов определяется видом и сложностью разучиваемого упражнения, процесс обучения традиционно включает три этапа. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеют различные словесные и наглядные методы. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым, он может дополняться демонстрацией рисунков и видеофрагментов. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание. Для создания двигательного представления широко применяются подводящие упражнения в облегчающих условиях, делаются попытки первоначального опробования целостного двигательного действия, с исправлением допущенных ошибок и неточностей. Первый этап обучения завершается пробными попытками, выполняемыми с помощью и страховкой. Сложные по технике акробатические упражнения обязательно сопровождаются помощью учителя.

Основной задачей второго этапа - этапа разучивания акробатических упражнений является овладение основами техники акробатического упражнения. В ходе её решения уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки в технике в процессе многократного практического выполнения. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения и устранении ошибок: обсуждение и анализ техники изучаемого упражнения; применение подготовительных, подводящих и имитационных упражнений; оказание физической помощи, проводка по упражнению с фиксированием отдельных положений. При освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, в случаях изучения сложных по координации двигательных действий уместно использовать расчлененный метод.Большой интерес в обучении акробатическим упражнениям представляет метод программированного обучения**,**для осуществления которого предварительно разрабатывается обучающая программа, в которой описана серия учебных заданий.

В первых попытках представление уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка и помощь. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

Наряду с обучением акробатическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, предусматривающего возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Этап закрепления техники акробатического упражнения предполагает его многократное выполнение при использовании различных методических приемов, позволяющихсформировать полноценный двигательный навык**.**

Для этапа закрепления и совершенствования упражнения используется ряд методов:

- метод стандартногоупражнения характеризуется многократным самостоятельным выполнением освоенного упражнения. Главными при этом должны быть стремление выполнить упражнение более качественно при последующих подходах, устранение мелких ошибок.

**-**метод переменного упражненияпредполагает создание изменяющихся условий, например выполнение освоенного элемента в соединении с ранее изученным, непривычное расположение снарядов и т. п.

- игровой и соревновательный методыподразумевают соперничество учеников между собой за достижение определенного результата. В этом случае полезными могут оказаться такие задания, как выполнение освоенного элемента на количество раз, на точность, на оценку.