

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Центр детского творчества «Шанс» г. Перми

клуб им. Г. Титова

**Методическое пособие**  
**«Обучение технике акробатических упражнений»**

Автор:  
Михайлова  
Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

Пермь

# Цель

- **Повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе обучения технике акробатических упражнений.**
- **Совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.**

## Задачи

- **Способствовать формированию представления о нравственном и физическом здоровье учащихся;**
- **Прививать навыки плавного непрерывного движения и применение их в различных формах двигательной активности;**
- **Способствовать повышению работоспособности учащихся и решению задач развития и совершенствования основных двигательных качеств.**

# Обучение технике акробатических упражнений

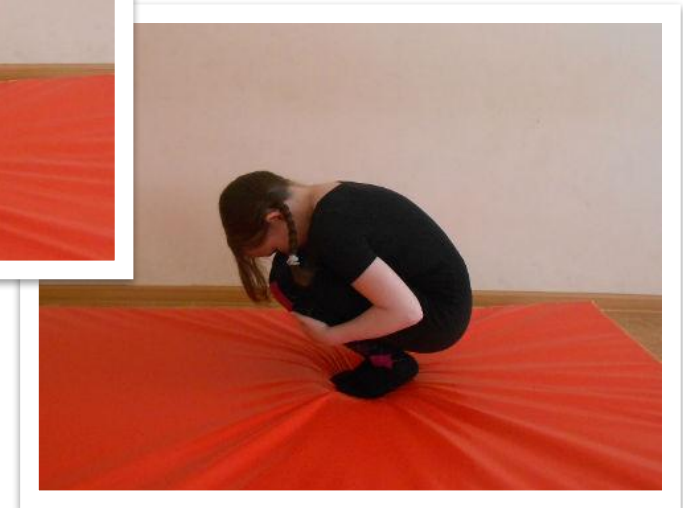
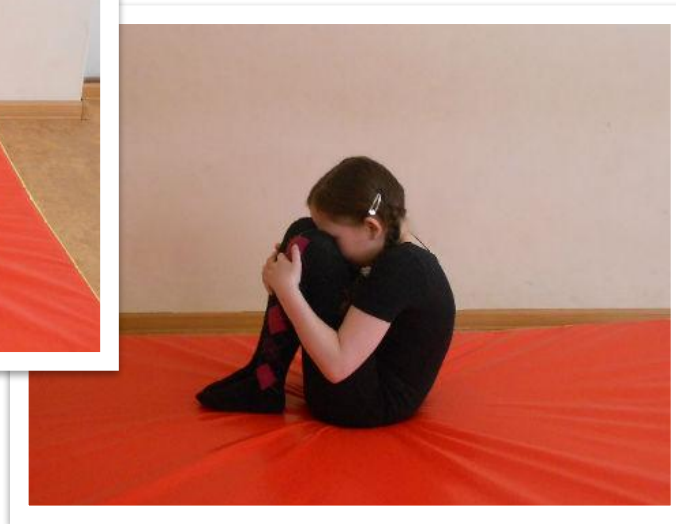
1. Группировка
2. Перекаты
3. Кувырки
4. Стойки



# Обучение технике акробатических упражнений

## Группировка

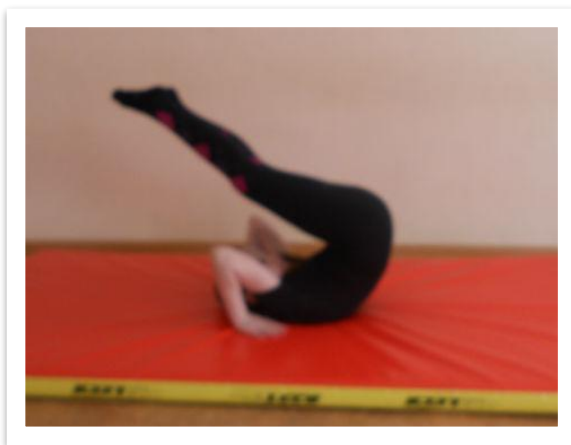
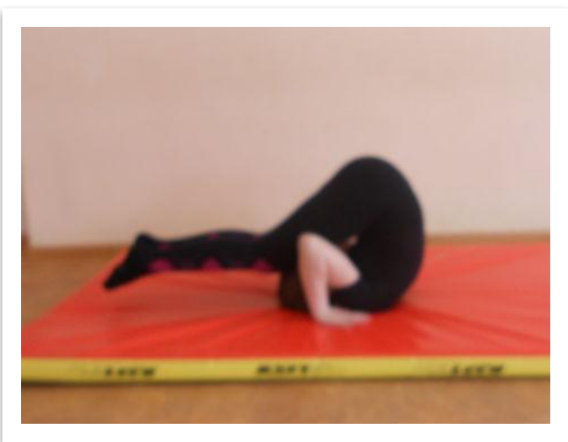
- ❖ Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе



# Обучение технике акробатических упражнений

## Перекаты

- ❖ *Перекат назад: согнувшись с опорой руками за головой*



- перекат назад до касания носками пола за головой

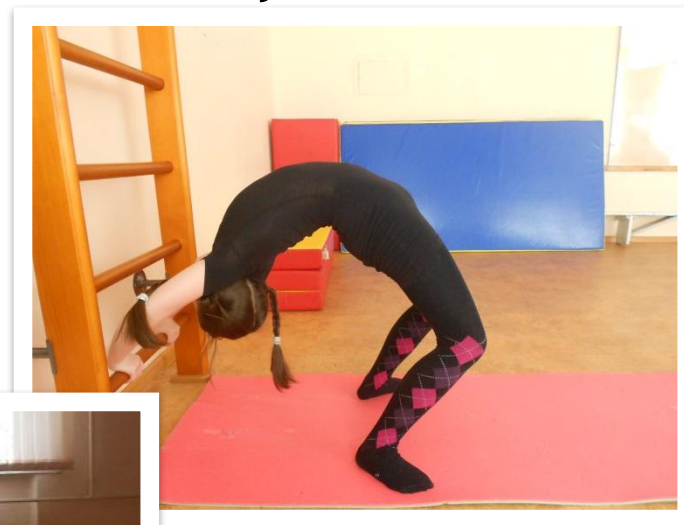
# Обучение технике акробатических упражнений

## Мосты

❖ Мост на возвышенность



❖ Мост на гимнастическую стенку



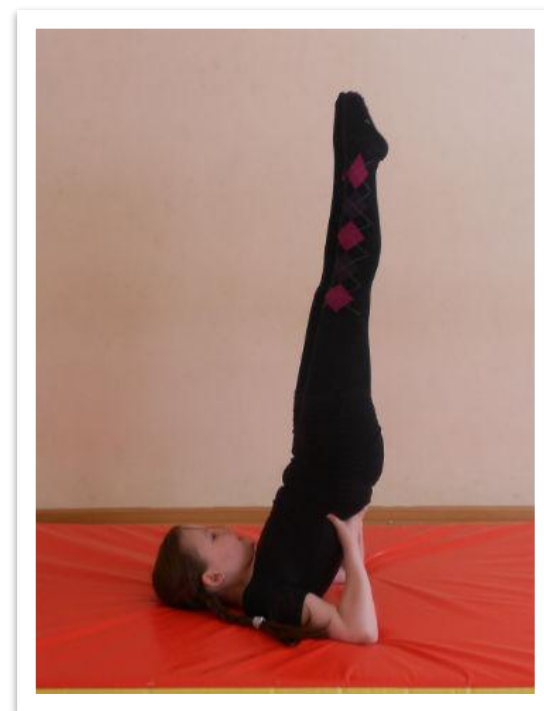
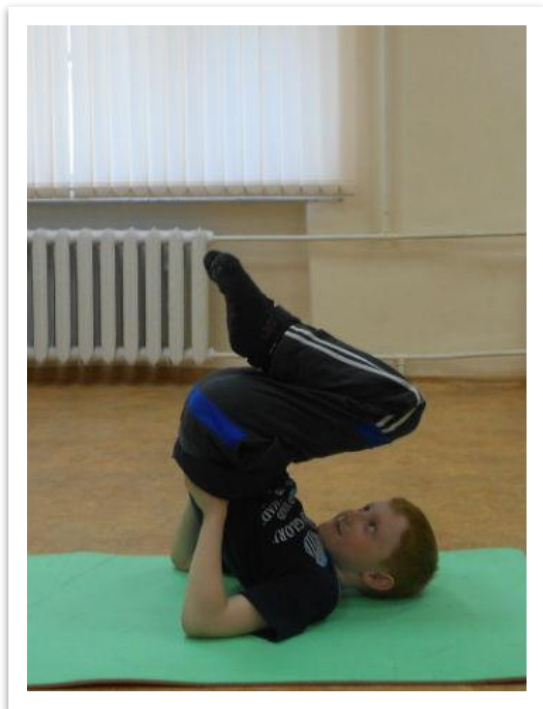
❖ Мост



# Обучение технике акробатических упражнений

## Стойки

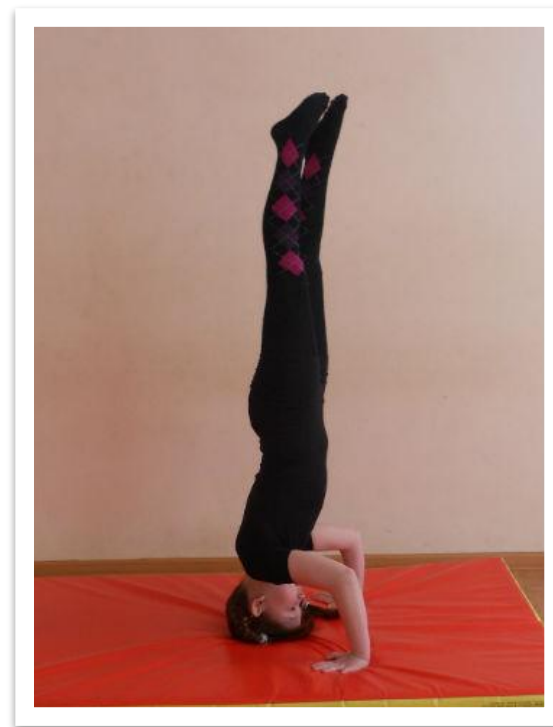
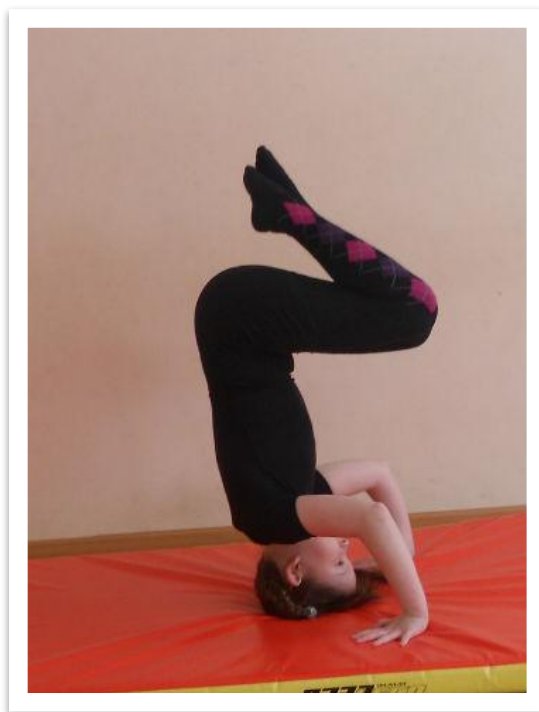
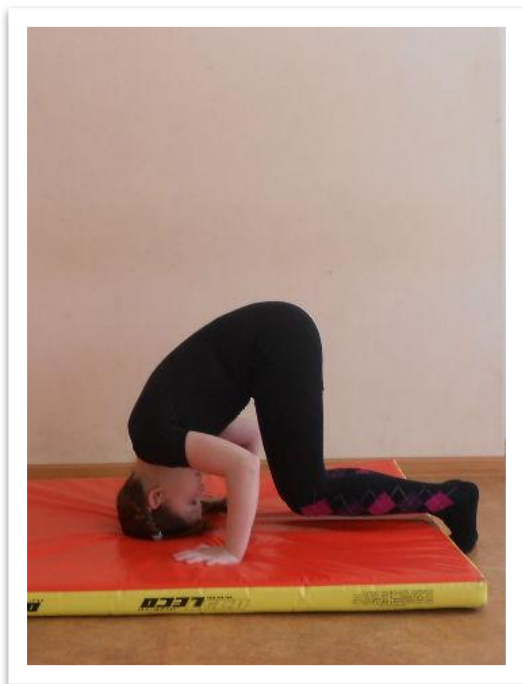
### ❖ Стойка на лопатках



# Обучение технике акробатических упражнений

## Стойки

### ❖ Стойка на голове и руках



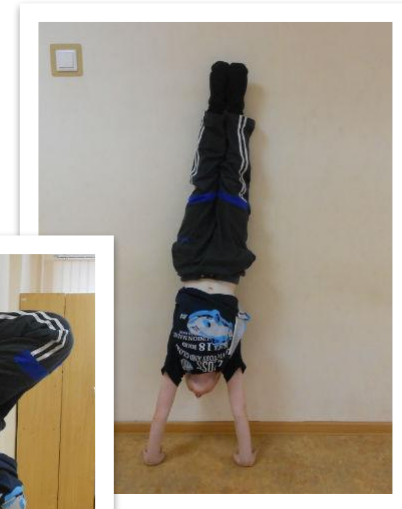
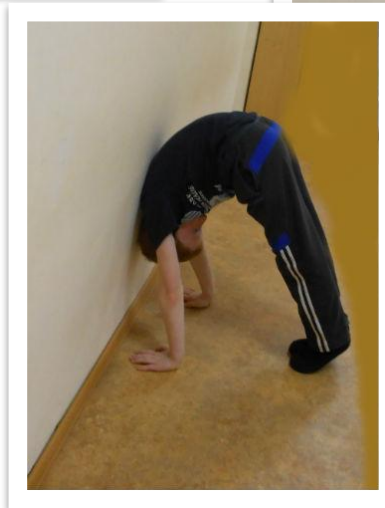
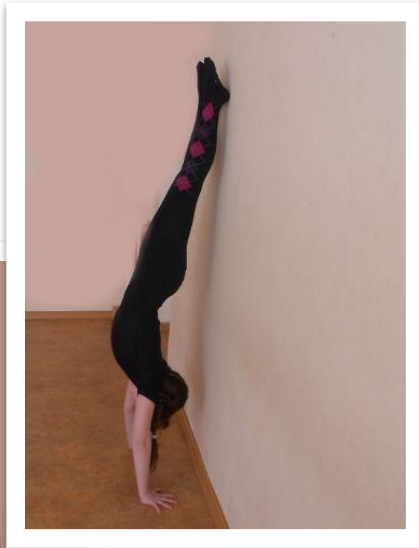


# Обучение технике акробатических упражнений

## Стойки

### ❖ Стойка на руках

#### 1. Стойка махом одной и толчком другой



#### 2. Стойка толчком двумя ногами

# Обучение технике акробатических упражнений

## Страховка и ПОМОЩЬ

Страховка  
сбоку за голень



Страховка  
сбоку за голень

Страховка  
сбоку за бедро



Нужно поддерживать крепость тела, чтобы  
сохранить крепость духа.

Гюго В.



**Спасибо  
за внимание!**