МБОУ Гимназия№1

Реферат по темам: «Техника безопасности на уроках гимнастики», «Техника выполнения акробатических упражнений»

Выполнила: Страмилова Юлия 11А

Хабаровск 2014

1. **Общие требования безопасности**

*К занятиям допускаются учащиеся:*

* *отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;*
* *прошедшие инструктаж по мерам безопасности;*
* *имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.*

***Учащийся должен:***

* *иметь коротко остриженные ногти;*
* *заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;*
* *бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;*
* *знать и выполнять настоящую инструкцию.*

*Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:*

* *маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;*
* *канат не должен иметь порывов и узлов;*
* *бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;*
* *жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;*
* *перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;*
* *поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.*

 **II. Требования безопасности перед началом занятий
 *Учащийся должен:***

* *переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;*
* *снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);*
* *убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;*
* *под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;*
* *по команде учителя встать в строй для общего построения.*

**III. Требования безопасности во время занятий
 *Учащийся должен:***

* *каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;*
* *вытирать руки насухо, использовать магнезию;*
* *выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;*
* *при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;*
* *переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.*
* *Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.
Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать* *выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.*

**IV. Требования безопасности по окончании занятий
 *Учащийся должен:***

* *под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;*
* *организованно покинуть место проведения занятия;*
* *переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;*
* *вымыть с мылом руки.*

Техника выполнения акробатических упражнений

***Разминка:****Бег (обычный, правым и левым боком, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, с ускорением.) Упражнения в движении на разминание мышц верхнего плечевого пояса, мышц туловища и нижних конечностей.*

***Кувырки и стойки:Кувырок вперёд и назад (длинный кувырок вперёд – юноши, длинный кувырок вперёд с препятствием — юноши, кувырок вперёд — девушки).Кувырок вперёд****.****Техника выполнения:****выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперёд, при этом колени прижаты к груди. В таком положении обучающийся возвращается в исходное положение, встаёт и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1-2 секунды.****Критерии оценивания****: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).****Ошибки:****не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения.*

***Длинный кувырок вперёд. Техника выполнения:****выполняется из положения стоя с места или с разбега.Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.*

***Кувырок назад. Техника выполнения****: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперёд, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.*

***Стойка на лопатках (девушки)Техника выполнения:****выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.****Критерии оценивания:****чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.****Ошибки:****упор идёт на спину, а не на лопатки, ноги врозь и не образуют прямой линии с телом.*

***Стойка на голове (юноши). Техника выполнения:****выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут,как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.*

 ***Акробатическая комбинация— Юноши – Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на голове. Техника выполнения****: по команде обучающийся из положения упор присед выполняет кувырок вперёд, за тем, не вставая из группировки выполняет длинный кувырок вперёд, из группировки выполняет кувырок назад, затем делает стойку на голове, удерживается 2-3 секунды и переходит с неё на кувырок вперёд, встаёт в положение стоя, ноги вместе, руки разводит в стороны и фиксирует своё движение на 1-2 секунды.*

***Девушки****–****Кувырок вперёд, кувырок назад, два кувырка вперёд, стойка на лопатках. Техника выполнения:****по команде обучающаяся выполняет кувырок вперёд, за тем не вставая из группировки кувырок назад, потом два кувырка верёд с группировавшись и из группировки стойку на лопатках, перекатом возвращается в упор присед, встаёт и разводит руки в стороны фиксируясь на 1-2 секунды.****Критерии оценивания:****оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.****Ошибки:****не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.*

*Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам.*

*Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.*

1. *Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.*
2. *То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.*
3. *То же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).*
4. *То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.*
5. *Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.*

*Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.*