

**09.04.2020 г (четверг)**

**Здравствуйтесь, сегодня мы проходим тему:**

**Композиционная постановка. Основы акробатики.**

**Занятие состоит из четырех частей: разминка, основная, растяжка, повтор танца.**

**Продолжительность занятия 2 часа.**

**(отчет в виде фото и видео фиксации)**

**Техника безопасности**

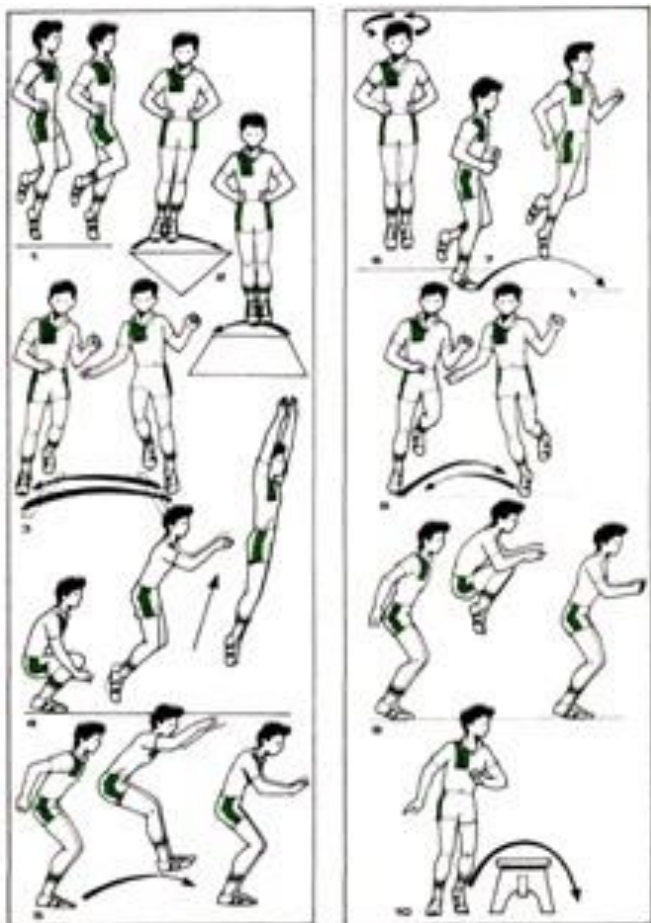
1. Занятия по фитнесу разрешены только в специальной, предназначенной для конкретных занятий, чистой спортивной одежде и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
2. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях (часы, украшения и пр.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
3. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
4. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны родителя, либо взрослого человека.
5. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков и резких движений.
6. Запрещается брать «блины», гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук, падению и к травмированию занимающихся.
7. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия или недомогания во время занятий необходимо прекратить тренировку.
8. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
9. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
10. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
11. Не выполняйте движения до появления боли.
12. Не делайте маховые и баллистические движения с высокой амплитудой.
13. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

## 1 часть

### Разминка

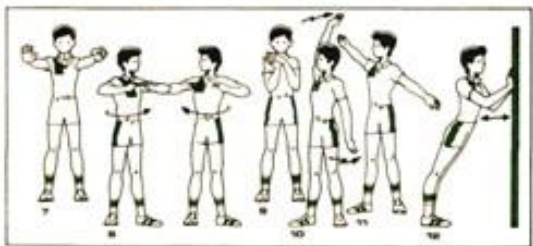
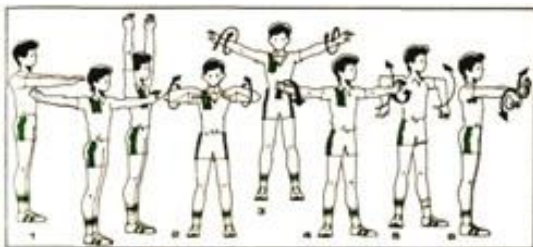
#### Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.



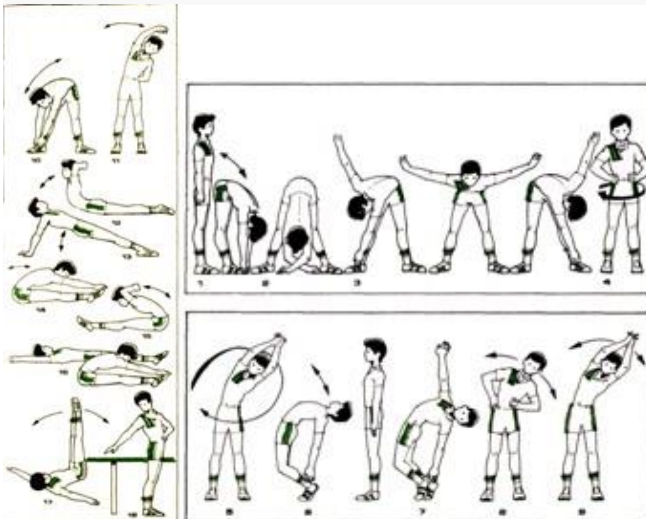
### Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.



### Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.



## **Основная часть (основы акробатики).**

### **“Упражнение : Колесо”**

Для выполнения колеса, вам понадобится хорошая стойка и этот элемент в дальнейшем будет усложняться, и вы можете научиться делать рондат.

#### **1. Простой вариант: Прокручивание на 360 градусов из приседа**

- Вам нужно сесть в положение приседа и держать ноги 90 градусов. Все движение выполняется на линии.
- Из этого положения вам нужно начать вкручиваться внутрь за счет плеч, таза и ног.
- Руки должны быть близко к корпусу, голова прокручивается вместе с телом, а взгляд не задерживается на чем-либо.
- Движение выполняется резко и тело максимально напряжено.
- В конечной точке зафиксируйте положение на линии.

#### **2. Средний вариант: Колесо с согнутыми руками и ногами**

- Вы стоите правым боком по направлению движения и ваши ноги широко расставлены, а руки подняты вверх.
- Вы переносите вес на правую ногу и начинаете делать сильный мах левой ногой.
- Мах левой ногой постоянно усиливается и не ослабевает. Всё движение делается почти через стойку на руках и ваше тело должно быть как можно собраннее.
- Руки чуть шире плеч и их нужно ставить по очереди. Ноги находятся как можно шире. Очень хорошо, если у вас есть поперечный шпагат.
- Всё движение выполняется вдаль, и вы тянетесь вбок. Ваша левая маховая нога должна встать первой и потом ставится правая нога.

#### **3. Сложный вариант: Колесо**

Это усложненный вариант предыдущего упражнения.

- В самом начале вам нужно поставить широко ноги и руки.
- В начале движения вам нужно совместить мах ногой и сильный толчок другой ногой.
- Руки при этом тянуться как можно дальше вбок.
- Тело максимально ровное, ноги как можно шире.
- Маховая нога должна постоянно ускоряться, колени в середине движения прямые.
- По окончании движения вы встаете так же, как и начинали движение.

## Растяжка

### Растяжка подколенных сухожилий



- Ноги на ширине плеч, руки отведены за спину и сцеплены в замок.
- Делаем наклон вниз, не сгибая колен, а руки как можно сильнее отводим назад.
- Расслабляем шею, спину и ноги, задерживаемся в таком положении на 30 секунд. Затем плавно возвращаемся в исходное положение.
- Такая растяжка полезна не только для подколенных сухожилий, но и поможет эффективно расслабить область плеч.

### «Ножницы»



- Встаем прямо, ноги вместе.
- Делаем небольшой выпад вперед правой ногой и наклоняемся к ней, стараясь держать ноги и спину прямыми.
- Задерживаемся на 30 секунд, медленно возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение с другой ногой.

### Растяжка стоя



- Если предыдущая растяжка не принесла должного эффекта, попробуйте следующее упражнение.
- Ставим одну пятку на возвышение (скамейка, стул и т.д. должны быть ниже уровня ваших бедер).
- Начинаем тянуться к поднятой ноге, стараясь как можно сильнее прижаться животом к бедру, а грудью — к колену.

- Задержитесь в таком положении на 30 секунд и смените ногу.

### Растяжка барьериста



© ADME

- Садимся на пол и вытягиваем левую ногу перед собой.
- Правую ногу сгибаем в колене и упираемся ступней во внутреннюю часть бедра левой ноги.
- Медленно наклоняемся вперед к левой ноге, стараясь держать спину прямой.
- Задерживаемся на 30 секунд и меняем ноги.

### Наклоны вперед



© ADME

- Садимся на пол, выпрямляем ноги перед собой и держим их вместе.
- Наклоняемся вперед, не боясь округлить спину, но держа ноги прямыми.
- Задерживаемся в таком положении на 30 секунд и плавно поднимаемся.

### Растяжка лежа



© ADME

- Ложимся на спину. Правая нога выпрямлена, левая поднята максимально вверх.
- Важно, чтобы голова, туловище и таз при этом плотно прилегали к полу и не отрывались от него.
- Поднятую ногу держим прямой, обхватываем ладонями внутреннюю часть колена и мягко тянем к себе, насколько это возможно.
- Задерживаемся в таком положении на 30 секунд, затем проделываем то же самое с правой ногой.

## Растяжка сидя



© ADHE

- Садимся, скрестив ноги.
- Ставим правую ладонь на пол рядом с правым бедром.
- На вдохе поднимаем левую руку и тянемся вверх и вправо.
- На выдохе наклоняемся вправо, не отрывая ягодиц от пола.
- На очередном вдохе возвращаемся в исходную позицию.
- Повторяем упражнение еще три раза, а затем проделываем то же самое для другой стороны.

## Поза кобры



© ADHE

- Ложимся на пол лицом вниз, соединяем стопы, вытягиваем пальцы. Ладони кладем под плечи.
- Со вдохом медленно приподнимаем корпус, сохраняя руки согнутыми в локтях.
- Делаем два медленных дыхательных цикла и с очередным вдохом поднимаем корпус еще выше, прогибаясь в пояснице и грудном отделе спины.
- Выпрямляем руки, вытягиваем шею и макушку вверх, направляя подбородок к груди.
- Делаем еще два дыхательных цикла, вытягиваем шею и макушку назад, усилив прогиб в грудном отделе позвоночника.

## 2 часть

Отрабатываем поставленный танец