Приложение 2

**Практическая работа 1**

**Общеразвивающие упражнения**

Для изучения акробатических прыжков, занимающиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения следует начинать с общей физической подготовки. Для общей физической подготовки следует широко использовать ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

**Упражнения в движении.** *Ходьба:* на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, с различными движениями руками, приставным и переменным шагом, скрестным шагом.

*Прыжки:* на левой, на правой, на двух ногах, с поворотами, с продвижением вперед, назад и в стороны.

*Бег:* обычный, с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, поднимая ноги вперед, с ускорением, с изменением направления, приставными шагами, боком, с поворотом, галопом.

**Общеразвивающие упражнения.** Цель этих упражнений – общее всестороннее физическое развитие. Если общеразвивающие упражнения стоят в начале занятия и проводятся в хорошем темпе, они служат для подготовки организма к предстоящей интенсивной физической нагрузке.

**-** упражнения для рук и плечевого пояса;

**-** упражнения для туловища и шеи;

**-** упражнения для ног;

**-** упражнения для всего тела.

Подготовив себя физически, можно приступать к изучению акробатики.