**15.10.2021г. Учебная группа 1СТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжковая подготовка.

Практическое занятие №6

**Цели занятия:**

**- образовательная:** отработать технику выполнения комплекса специальных прыжковых упражнений, прыжков в висоту с места у стены, прыжок в длинну со среднего и полного разбега. Контрольный норматив прыжок в длинну с места.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов потребность в занятиях легкой атлетикой.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий являются базовыми для изучения других разделов программы.

1. Выполнить комплекс специальных прыжковых упражнений.

На уроках физической культуры прыжки используются как средства для развития силы, Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития школьников эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности. Это позволяет избежать травм и эмоционально настраивает ребят на прыжки.Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Важно добиться понимания этих несложных движений. В работу включается преимущественно стопа, поддерживается правильная осанка.

**Этот комплекс выполнить самостоятельно по 10 раз каждое упражнение.**

– прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;  
– прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;  
– прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;  
– подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;  
– подскоки с махом ногой и руками;  
– подскоки с доставанием подвешенного предмета;  
– прыжки приставными шагами;  
– прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;  
– прыжки на одной ноге через линию;  
– прыжки на двух ногах через линию;  
– напрыгивание на линию на одной и двух ногах;  
– прыжки на месте с различной высотой подскока;  
– прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;  
– прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;  
– прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;  
– прыжки ноги врозь, разножкой.

Для разнообразия положительного эмоционального фона эти упражнения используются не только в подготовительной части урока, но и как элементы подвижных игр, в упражнениях со скакалкой, с обручем, с мячом.

Прыжки в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Обучение этому упражнению легче начинать в игровой форме: например, в игре «Цапля и лягушки». Соревновательный момент в этом, как и в других упражнениях, используют лишь тогда, когда у детей сложился правильный рисунок прыжка. Иначе произойдет закрепление неверного движения и повлечет за собой дальнейшие ошибки при выполнении более сложных прыжков.

Прыжки через гимнастическую скамейку

Младшим школьникам предлагается выполнить прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Кисти рук охватывают края скамейки, локти не сгибать. Отталкиваясь двумя ногами, нужно перепрыгнуть скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягкое приземление должно быть с другой стороны скамейки. Перехватив руки, прыжок повторяют.  
Знакомство с этим упражнением – первый опыт ребенка, занимающегося на спортивном снаряде. Здесь, как и во многих других упражнениях, достигается несколько целей:

– развития верхнего плечевого пояса;  
– координации движений;  
– прыгучести;  
– усваиваются правила безопасности на занятиях.

Во втором классе это упражнение предлагается учащимся в более сложном виде: без опоры на руки. Важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке, сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку. Упражнение должно быть по силам ребенку. Количество прыжков на начальном этапе можно ограничить 2, 3 разами. Разновидностью этого упражнения являются прыжки через легкоатлетические барьеры или другие препятствия. Нагрузка дозируется высотой барьера, расстоянием между барьерами, их количеством.

Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки

При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.  
*Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений*:

– выпады на месте;  
– пружинящие покачивания в выпаде;  
– то же со сменой положения ног прыжком;  
– ходьба выпадами с различными положениями рук;  
– пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.

Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.  
В старших классах используют более сложную разновидность прыжков: *многоскоки*на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.  
В качестве теста используют тройной прыжок с места.  
Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги.  
К овладению этим упражнением можно приступить в начальных классах, но как тест тройной прыжок с места лучше использовать в средней и старшей школе.

Прыжки в длину с разбега

*Существует несколько способов прыжка в длину с разбега*:

– «ножницы»;  
– прогнувшись;  
– согнув ноги.

Результат зависит от горизонтальной скорости разбега к моменту постановки ноги на место толчка и вертикальной скорости в отталкивании. На прыжок влияют также угол отталкивания, умение спортсмена сохранить равновесие в полете и вынести ноги дальше вперед во время приземления.  
В условиях обычной школы используют наиболее простой способ – *согнув ноги*.  
Начало обучения возможно в любом школьном возрасте при определенном уровне физических качеств. В первую очередь нужно определить для каждого занимающегося толчковую ногу. Для этого ученикам предлагается сделать несколько прыжков с небольшого разбега в прыжковую яму. Место отталкивания не указывается, и ребята, как правило, толкаются сильнейшей ногой. Такой подход к определению толчковой ноги прост и дает достоверный результат. Если же произошла ошибка (что бывает крайне редко) и учение с трудом овладевает техникой прыжка, это становится ясно на первых занятиях. В этом случае после просьбы поменять толчковую ногу все встанет на свои места.

*Техника прыжка в длину с разбега включает в себя*:

– технику разбега;  
– технику отталкивания;  
– технику движения в полете или полетной фазы;  
– технику приземления.

Разбег в прыжках в длину мало отличается по технике от бега на короткие дистанции: максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередуется с полным расслаблением их в относительно пассивной фазе полета.  
Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2–4 шагов, разбег доводят до 10–12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом, т. е. с повышением тренированности длина и скорость разбега увеличиваются.  
В начале разбега используются два исходных положения: первое – следует поставить одну ногу вперед на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10–15 см, наклонить туловище вперед и опустить руки. Движение начинается «падением».  
Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега.  
Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.  
Начало обучения *прыжкам в длину с разбега* – это *освоение техники отталкивания и приземления*.

Подготовительные упражнения

**Выход в шаге**

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

**Выход в шаге с выпрыгиванием вверх**

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.  
Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

**Выход в шаге с выпрыгиванием вверх и приземлением в прыжковую яму**

В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»).  
Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону.  
Приведенные подготовительные упражнения позволяют приступить к прыжкам в длину с разбега.  
Начинающим обучение предлагается выполнить 2–4 беговых шага для разбега с последующим прыжком. При ошибке во время исполнения прыжка необходимо вернуться к подготовительным упражнениям.  
Постепенно увеличивая разбег, следить за сохранением активной постановки толчковой ноги на доску отталкивания, приложением усилий в полете, мягким амортизирующим приземлением.

**О чем надо помнить при отталкивании:**

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.  
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекатывается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.  
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.  
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колено сильно сгибается).  
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

**При приземлении важно следующее:**

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.  
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.  
3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.  
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.  
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.  
6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

**Литература:** 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

2. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

3. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

**Домашнее задание:**

1. Прыжок в высоту у стены (техника выполнения и оценивания прыжка).

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 19.10.2021г.