

Группа: ООП 3/1

Дата проведения: 03.05.2023 г.

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема занятия: Прыжки в длину и высоту

Цели занятия:

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» – это физиологическое движение человека при преодолении невысоких препятствий, прыгающий поднимает одну ногу и переставляет её за препятствие, затем переставляет вторую ногу. При высоком препятствии применяют разбег с сильным толчком.

Маховая нога – в прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку.

Толчковая нога – толковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку.

Прыжок в высоту способом «перешагивания» («ножницы») - одно из направлений в лёгкой атлетике. Это естественный способ преодоления человеком препятствий, поочередно переставляя одну ногу за другой.

При высоком препятствии человек использует физические усилия: разбег и толчок. Также необходимо применить прыжок. Чем выше препятствие, тем толчок должен быть сильнее, возможно применение разбега. Важно учитывать центр тяжести и физический рост, преодолевая препятствие, это вырабатывается тренировкой и навыками.

Правильное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание»

Сам прыжок состоит из следующих фаз:

разбег;

подготовка к отталкиванию;

отталкивание;
преодоление планки;
приземление.

Существует два способа разбега – по прямой к планке и под углом. Каждый атлет выбирает для себя наиболее предпочтительный вариант. Новичку надо дать возможность на низкой высоте испробовать эти два способа, чтобы он выбрал более удобную технику и далее совершенствовался в ней.

Техника

В прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку. Толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку. В простой технике маховая нога переносится над планкой согнутой, толчковая быстро подбирается к ней и переносится вместе со всем телом над планкой.

В способе «ножницы» (разбег осуществляется под острым углом) делается отталкивание перед планкой. Туловище находится в боковом положении к препятствию, руки делают одновременно с толчком взмах вверх для увеличения момента отскока и поддержания координации в фазе преодоления планки и до фазы завершения прыжка. В момент приземления первой становится маховая нога, потом толчковая.

Мастерство прыжка в высоту заключается в том, чтобы перевести скорость горизонтального разбега в вертикальный полёт. При этом центр тяжести с конечностями необходимо так сбалансировать движениями, чтобы они не зацепили планку сами или не помешали полёту через неё тела в воздухе.

Прыжок в длину – быстрое перемещение тела в воздухе после отталкивания от опоры в горизонтальной плоскости.

Спортсмен последовательно выполняет следующие действия: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Подготовка к отталкиванию

Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

Отталкивание

Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.

<https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA>

3. Посмотрите видео, выполните разминку.

<https://www.youtube.com/watch?v=KIBg8h-O9nc>

По вопросам обращаемся на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать фамилию, группу.