

Тема урока: Повторение техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разбег в прыжках в высоту.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Повторим технику безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Задание 2 Ознакомимся с текстом, рассмотрим картинку.



Разбег в прыжках в высоту составляет обычно 7—9 беговых шагов (11 — 14 м).

Угол разбега по отношению к планке зависит от способа прыжка. При «перешагивании» и «перекате» он равен 35—45°, при «перекидном» — 25—35° и при прыжке «волной» — 75—90°.

Стремясь улучшить результаты прыгунов, в последние десятилетия разрабатывали такие технические приемы прыжка, которые должны были помочь спортсмену наилучшим образом использовать прыжковую силу. Различают несколько главных способов прыжка.

Гимнастический прыжок – самый старый и простой вид прыжка, который применялся гимнастами. Во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходит через планку. В фазе полета к ней подтягивается толчковая нога так, что обе ноги коленями приближаются к груди. Прыгун приземляется на обе ноги. Так как верхняя часть туловища при прыжке выпрямлена, получается очень высокая кривая над планкой.

«Ножницы» («перешагивание»). Долгое время этот способ прыжка был самым распространенным. Как и гимнастический прыжок, он относится к самым старым способам прыжка. Благодаря своей простоте он применяется и сейчас как важное средство для развития прыгучести и ловкости. Из-за высокого положения центра тяжести тела прыжок способом «ножницы» не обеспечивает высоких результатов.

После разбега под углом 25-40° и толчка выпрямленная в колене маховая нога очень быстро поднимается над планкой, поднявшись вверх, внезапно тормозится и быстро опускается вниз. Одновременно с этим через планку переносится толчковая нога. Верхняя часть туловища максимально приближается к толчковой ноге. Приземление происходит на маховую ногу.

«Волна» – способ прыжка, который по имени его изобретателя назывался «прыжок Суиней» или «восточно-американский». Он представляет собой дальнейшее развитие прыжка «ножницами» и долгое время являлся самым распространенным стилем прыжка в высоту. В настоящее время почти не применяется.

«Перекат» – вид прыжка, особенно распространенный до 1950 г. Его главным отличием является отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно

45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди.

Прыгун переходит планку боком, вытянувшись вдоль нее. Приземление происходит на толчковую ногу и обе руки. Благодаря горизонтальному положению тела над планкой этот способ прыжка достаточно рационален. Одним из вариантов «переката» является прыжок «нырком». В этом случае верхняя часть туловища после подъема над планкой первой опускается вниз за планку.

«Перекидной» – способ, представляющий собой дальнейшее развитие «переката». Вследствие большего поворота туловища, который позволяет прыгуну переходить планку в положении животом вниз, движения в полете отличаются от движений «переката», что позволяет говорить о новой технике прыжка.

Благодаря удобному и относительно простому перемещению тела над планкой этот способ находит все большее распространение. Разбег выполняется под более острым углом, чем при прыжке «перекатом», примерно под углом 25-40°. Отталкиваются ногой, ближней к планке. Маховая нога поднимается вверх к планке вытянутой, толчковая некоторое время остается свободно висящей внизу.

Затем вместе с маховой ногой через планку переносятся голова, плечи и рука. Вслед за этим через планку переносится толчковая нога, которая вытягивается вверх снаружи, отдаляясь тем самым от планки. Прыгун приземляется на толчковую ногу и одну руку, большей частью перекачиваясь затем через плечи или таз.

В зависимости от положения туловища по отношению к планке различают два варианта перекидного прыжка – «параллельный» и «нырок». При параллельном варианте тело почти вытянуто параллельно планке и вращается вокруг продольной оси, а при «нырке» прыгун вращается почти вокруг поперечной оси под острым углом к планке с сильно согнутым туловищем. Маховая нога и верхняя часть туловища переходят планку почти одновременно. Недостатком «нырка» является трудность переноса через планку толчковой ноги.

«Флоп» Эта техника прыжка была впервые продемонстрирована В. Фесбэри в 1968 г. на Олимпийских играх в Мехико и быстро распространилась во всем мире. На последних пяти шагах разбег выполняется по дуге с радиусом у новичков 6 м, а у прыгунов мирового класса до 12 м. Прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести.

На последних шагах разбег выполняется под углом 30° по отношению к планке. Тормозящей постановкой толчковой ноги на мысленную кривую (носок направлен в сторону находящихся перед прыгуном стоек) начинается отталкивание. В этой фазе тело еще отклонено от планки. Во время выполнения толчка тело выпрямляется и начинает двигаться в направлении к планке.

Движение согнутой маховой ноги выполняется кратчайшим путем вперед вверх к плечу. Выгодным считается выполнение маха обеими руками, но применяется и попеременная работа рук. Все это позволяет сохранить высокую горизонтальную скорость, достигнутую в разбеге, и выполнить мощный толчок. В начальной фазе полета прыгун сначала поворачивается к планке спиной.

Бедро маховой ноги выпрямляется, а толчковая нога сгибается в колене. В таком положении прыгун приближается к планке с тем, чтобы занять горизонтальное положение, примерно под прямым углом над планкой.

Для экономного перехода планки прыгун прогибается над ней в поясничной части («положение моста»). Когда таз находится над планкой прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и переносит их через планку. Приземление происходит спиной на поролоновые маты.

Задание 3. Заданий нет

Ответь на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.