Физическая культура 34ПО группа 17 апреля 2020 г

*Преподаватель Соломахин В.В.*

*Тема:* [Техника выполнения опорного прыжка](http://www.namedis.ru/sportsmenam/opornie-prizhki-muzhchini).

*Задания:* 1) Изучить тему: Гимнастика. [Техника выполнения опорного прыжка](http://www.namedis.ru/sportsmenam/opornie-prizhki-muzhchini).

2) Ответить на вопросы письменно. **Ответы отправить (***во время урока***) в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке** <https://vk.com/club193969271>

3)Разучить комплекс утренней гимнастики № 2 и выполнять ежедневно.

|  |
| --- |
|  |

Опорные прыжки — это вид соревнований в спортивной гимнастике. Опорными называются те прыжки, при выполнении которых выполняется промежуточная опора руками. Такая опора представляет собой короткое, энергичное отталкивание руками от снаряда. Выполнение опорных прыжков помогает развивать координацию движений, быстроту, силу мышц ног и рук. Кроме физических качеств, опорные прыжки позволяют воспитывать смелость, решительность и настойчивость в достижении цели.

При выполнении опорных прыжков важно соблюдать технику безопасности. Проверить устойчивость снаряда и мостика, на место приземления положить два слоя гимнастических матов. Опорные прыжки можно выполнять только под контролем преподавателя.

Перед выполнением опорного прыжка нужно подготовить мышцы и связки к предстоящей нагрузке. Для этого следует выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Для выполнения опорного прыжка необходимы следующие снаряды: гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастические маты.

В опорном прыжке через гимнастический «козел» выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, полет после толчка руками и приземление.

Вначале целесообразно научиться правильно приземляться, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами, а далее — технике полета до толчка руками и толчку руками.

После овладения этими действиями приступают к освоению конкретного вида опорного прыжка в целом: ноги врозь или согнув ноги. Приземление следует производить на носки напряженных и прямых ног, затем надо опуститься на всю стопу и слегка согнуть ноги в коленях. Пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова находится в прямом поло­жении.

Разбег должен быть равномерно ускоренным, его скорость должна возрастать постепенно и достигать наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой. Его выполняют на носках, слегка наклонив туловище вперед и энергично работая руками.

Наскок на мостик является связующим элементом между разбегом и толчком ногами. Его выполняют с сильнейшей (толчковой) ноги. Туловище при этом наклоняют вперед (на 5—25°), руки максимально отводят назад, а бедро согнутой маховой ноги максимально выносят вперед. В полете толчковую ногу подтягивают к маховой. При приближении к месту наскока ноги соединяют и почти прямые выносят вперед, опережая движение туловища. Туловище при наскоке слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди. При толчке с мостика ноги ставят на переднюю часть стопы параллельно друг другу в 12—15 см от дальнего края мостика.

Руки при выполнении толчка ставят на «козел» впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда (кисти рук ставят параллельно). Толчок выполняют навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных суставах. Толчок выполняют энергично и заканчивают в момент, когда плечи пересекут линию опоры о снаряд. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка с мостика. Полет после толчка руками зависит от вида прыжка: ноги врозь или согнув ноги.

|  |
| --- |
| Техника выполнения опорных прыжков у юношей и девушек практически идентична. Поэтому конкретные методические рекомендации и упражнения, можно использовать в занятиях с юношами и девушками.  Серьезной методической проблемой при овладении опорными прыжками является преодоление психологического барьера, возникающего у новичков, особенно во время прыжков через коня в длину.  Здесь ни в коем случае не надо спешить. Необходимо удостовериться, что занимающийся хорошо освоил более простые прыжки, например, через козла в длину. Постепенно отодвигая мостик, гимнаст должен убедиться, что длина его прыжка через козла такая же, какая требуется в прыжке через коня. Только после этого переходить к прыжкам через коня в длину.  При обучении прыжкам внимание новичков целесообразно обращать на четыре момента (они же — части обучения): разбег, отталкивание ногами, отталкивание руками, приземление. Осваивать эти части можно в любом порядке. Естественно, что детали обучения различным прыжкам, как и последовательность этого обучения, имеют свои особенности.  *Прыжок ноги врозь.* Порядок обучения:  1.Прыжок ноги врозь вверх-вперед на полу или с возвышения.  2. То же с отталкиванием руками от какой-либо опоры.  3. Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь.  4. Из упора лежа на гимнастическом коне толчком ног и рук соскок ноги врозь.  5. Из стойки на коленях на козле в ширину махом рук соскок ноги врозь.  6. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.  7. Прыжок ноги врозь через козла в длину.  8. То же, постепенно увеличивая высоту снаряда и расстояние от мостика до коня (или козла).  9. То же через двух козлов, поставленных вплотную один за другим.  10. Прыжок ноги врозь через коня в длину.  *Прыжок ноги врозь с замахом.* В качестве специальных применяются следующие упражнения:  1.Из упора лежа толчком ног мах назад (выйти почти в стойку) и курбет в упор стоя согнувшись ноги врозь.  2.То же упражнение с отталкиванием руками и выпрямлением туловища.  3. Прыжок ноги врозь с замахом через козла, перед которым на такой же высоте натянута веревочка (веревку завязывать нельзя, чтобы в случае падения или касания гимнаст не запутался).  Основные ошибки: слабый толчок ногами; слабый толчок руками, отсюда «завал» плеч вперед и, следовательно, отсутствие полета после отталкивания руками; сильное сгибание в тазобедренных суставах; отсутствие разгибания после толчка руками. |

*Видео техники выполнения прыжка ноги вроз:* youtube. com https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9595205046211882256&text

**Контрольные вопросы:**

1. Как нужно подготовить мышцы и связки к предстоящей нагрузке, перед выполнением опорного прыжка?

2.Перечислите фазы выделяемые в опорном прыжке через гимнастический «козел».

3. Как правильно выполняется разбег в опорном прыжке?

4. Назовите серьезную методическую проблему, возникающую у новичков при овладении опорными прыжками.

5. На какие моменты целесообразно обращать внимание новичков при обучении прыжкам?

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

**1.Ходьба на месте или с передвижением**, постепенно убыстряя темп, в течение одной минуты девушки (юноши 1,5 минуты).

**2.И. п. — ноги врозь, руки на поясе.**

1—2 поднимаясь на носки, руки назад и через стороны вверх — вдох;

3 —4 поочередно левую руку через сторону вниз, правую руку через сторону вниз —во время опускания рук выдох;

5-8 — то же, опуская вначале вниз правую руку.

Повторить 4 раза ( 6 раз юноши) в медленном темпе.

**3. И. п. — ноги врозь, руки на поясе.**

1-2 – сгибая правую ногу, два пружинистых наклона туловища влево, правая рука за голову;

3 – выпрямить правую ногу, правая рука в сторону;

4 – и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.

Повторить 4—6 раз (8-10 раз юноши) в среднем темпе. Дыхание произвольное

**4. И. п. — основная стойка.**

1 — выпад левой ногой вперед, прогибаясь, руки в стороны — вдох;

2 — наклон туловища вперед, касаясь грудью колена, руки назад — выдох;

3 — положение счета “раз”;

4 — и. п. — выдох;

5—8 — то же с правой ноги.

Повторить 6 (8 раз юноши) раз в среднем темпе.

**5. И. п. — сидя на полу или на стуле, руки в упоре сзади.**

1 — согнуть ноги, колени к груди;

2 — выпрямить ноги вверх;

3 — согнуть ноги, колени к груди;

4 — выпрямляя ноги вперед, и. п.

Повторить 6 раз(8-10 раз юноши) в среднем темпе. Дыхание произвольное.

**6. И. п. – упор лежа на полу**,

1-2 – согнуть руки;

3-4 – выпрямить руки в положение упора лежа;

5—6 —прогибаясь, бедрами коснуться пола;

7—8 — и. п. Повторить 6 раз (8-10 раз юноши) в среднем темпе. Дыхание произвольное.

**7. И. п. — сидя на полу (или на стуле), ноги врозь, руки к груди.**

1—2 — два рывка локтями назад — выдох;

3 — поворот туловища влево левая рука в сторону – назад – вдох;

4 – и. п. – выдох;

5—8 – то же с поворотом туловища вправо. Повторить 6—8 (8-10 раз юноши) раз в среднем темпе.

**8. И. п. — руки на поясе.**

1 — прыжок на обеих ногах;

2 — прыжок на правой, левая в сторону;

3 — прыжок на обеих ногах;

4 — прыжок на левой, правая в сторону.

Повторить 30—40 прыжков и перейти на ходьбу.

**9. Ходьба на месте с постепенным замедлением** в течение 50—60 секунд.