**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**13 июня 2020 год**

**гр.28-1б**

**Тема:** **Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме:**Урок посвящён изучению техники прыжка в высоту способом «перешагивание». В ходе урока вы узнаете, что такое физическое развитие, как его контролировать, освоите технику правильного дыхания при выполнении двигательных действий.

**Глоссарий**

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени.

**Выносливость** – возможность длительное время выполнять циклическую физическую работу средней сложности и тяжести.

**Общеразвивающие упражнения** – технически несложные элементарные движения телом и его частями, с целью разминки, оздоровления и воспитания физических качеств.

**Самоконтроль** – самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленности.

**Сила** – способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.

**Физическое развитие** – процесс изменения форм и функций организма человека в следствии естественного роста.

**Частота сердечных сокращений** – физиологический показатель ритма сердцебиения.

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

Прыжки в высоту с разбега – вид легкой атлетики, которому характерны кратковременные мышечные усилия «взрывного» характера. В легкой атлетике прыжки в высоту появились лишь в начале XIX в. и история развития этого вида коротка. Сначала существовал прыжок «поджав ноги», но он не был эффективен, так как преодолеваемая планка могла располагаться на 35-40 см ниже верхней траектории полета общего центра тяжести тела прыгуна. Позже появился прыжок способом «перешагивание», что стало существенным шагом вперед в развитии техники прыжков. Этот способ оставался ведущим почти 30 лет. За счет последовательного переноса через планку маховой и толчковой ноги прыгун может преодолеть планку, расположенную на 20-25 см ниже общего центра тяжести тела. Позже появились такие способы, как «волна», «перекат», «перекидной» и «фосбери-флоп». Последние два на сегодняшний день самые эффективные.

Благодаря своей технической простоте и малой требовательности к месту приземления, прыжок способом «перешагивание» используется на уроках физической культуры, несмотря на то, что это самый древний способ. Перед тем, как приступать к выполнению прыжка в высоту, представим технику выполнения прыжка в целом. Прыжок состоит из 4 фаз: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Разбег выполняется под углом 30-40 градусов к планке, состоит из 7-9 беговых шагов, стоит иметь в виду, что пять обычных шагов равны трем беговым. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой, в положении боком к планке. Чтобы определить точку отталкивания необходимо встать боком к планке и вытянуть руку в сторону, касаясь кистью планки – это и будет место отталкивания. Толчковая нога ставится почти прямая. Вместе с махом ноги выполняется мах двумя руками одновременно, это позволяет взлететь выше и правильно координировать движения в прыжке. Маховая нога, преодолев планку активным движением опускается в низ, а толчковая нога повторяет ее траекторию с опозданием в полшага. Когда над планкой переносится уже толчковая нога необходимо повернуть плечи и голову к планке, что позволит отдалиться от нее. Приземление выполняется на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Потеря равновесия при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега необходимо подготовить место приземления – уложить маты. Определить маховую ногу, так как разбег выполняется со стороны маховой ноги.

Особое внимание нужно уделить разминке перед выполнением упражнения. Рассмотрим общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов на месте:

1. Исходное положение (далее и.п.) – основная стойка (далее о.с.). 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону;
2. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 1 – 4 – в другую сторону;
3. И. п. – руки вверх. 1 – 2 – движение руками по кругу вперед; 3 – 4 – то же назад;
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Три пружинящих наклона вперед стараясь руками коснуться пола; 4 – и. п.;
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон корпуса вправо, левую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон корпуса влево, правую руку вверх; 4 – и.п.;
6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону;
7. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Упражнение «Мельница». Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет 1-8;
8. И.п. — правая нога впереди, левая сзади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.

Выполнение общеразвивающих упражнений в виде разминки каждый раз перед физическими нагрузками позволяет обеспечить профилактику травматизма и способствует физическому развитию.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека в следствии естественного роста. Наряду с такими признаками, как рост, вес, в это понятие также входят показатели развития основных двигательных качеств и способность к овладению двигательными навыками. К основным двигательным качествам относятся: сила, быстрота, выносливость. Сила - это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству, поэтому относится к числу трудно развиваемых качеств. Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Различают: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную, выносливость к статическим усилиям. В рамках школьной программы внимание уделяется общей выносливости - возможности длительное время выполнять циклическую физическую работу средней сложности и тяжести (бегать, прыгать, кататься на лыжах, крутить педали и т. д.). В разделе легкая атлетика используем бег и прыжки. Выполняя упражнения на развитие выносливости самое главное – уметь контролировать свое самочувствие. Для оценки самочувствия лучше всего использовать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет 72 – 84 удара в минуту, у тренированного – ниже 60 ударов в минуту. Считают частоту сердечных сокращений с помощью специальных пульсометров, либо подсчетом пульса на лучевой артерии – поместив указательный и средний пальцы у основания внешней трети запястья со стороны большого пальца. Пальцами считают пульс в покое за 30-60 секунд, а после нагрузки не более 10 секунд и умножают на 6. Чтобы посчитать максимально допустимую ЧСС при физических нагрузках необходимо использовать формулу: 220 минус возраст – это точка, когда необходимо снижать нагрузку. Контролировать ЧСС желательно не только во время бега, но и в состоянии покоя. Если пульс незначительно снижается при отсутствии физических нагрузок, то значит, сердце адаптировалось к занятиям спортом и более эффективно выполняет свои функции.

При выполнении упражнений циклического типа (бег, ходьба на лыжах, плавание), особенно важно правильно дышать. При беге необходим определенный и согласованный с движениями тела ритм, частота дыхания. При медленном беге через каждые три-четыре шага вдох и три-четыре шага выдох. При движении со средней скоростью через каждые один-два шага вдох и также выдох. Если ритм дыхания нарушается – дышите чаще.

**Тезаурус**

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени.

**Выносливость** – возможность длительное время выполнять циклическую физическую работу средней сложности и тяжести.

**Общеразвивающие упражнения** – технически несложные элементарные движения телом и его частями, с целью разминки, оздоровления и воспитания физических качеств.

**Самоконтроль** – самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленности.

**Сила** – способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.

**Физическое развитие** – процесс изменения форм и функций организма человека в следствии естественного роста.

**Частота сердечных сокращений** – физиологический показатель ритма сердцебиения.

**Контрольные задания**

1. **Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, способностями человека.**
   1. Бег на длинные дистанции;
   2. Поднимание корпуса из положения лёжа;
   3. Бег на короткие дистанции.

А. Быстрота; Б. Выносливость; В. Сила.

**2. Какого прыжка в высоту не существует?**

а) способом «перешагивание»

б) «тройной»

в) «перекидной»

г) «фосбери-флоп»