**Конспект занятия на свежем воздухе на время самоизоляции на тему** **«Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами»**

**Учебная группа:** ССМ

**Тренер:** Лонгортов Александр Герасимович

**Дата:** 27.05.2020 г.

**Место проведения:** на улице

**Время:** 90 минут

**Тип занятия:** практическое занятие

**Метод проведения**: поточный, фронтальный

**Задачи:**

1. Совершенствование техники с места и разбега в тройном прыжке с одновременным отталкиванием двумя ногами.
2. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, внимания в тройном прыжке с одновременным отталкиванием двумя ногами самостоятельно.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности при выполнении упражнений.

**Инвентарь и оборудование**: свисток, рулетка.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная**  **часть**  **35 мин.** | Основная цель — обеспечить врабатывание организма занимающихся для выполнения задач основной части занятия.  **Метод проведения - фронтальный** | | |
|  | 1. Приветствие. Краткое сообщение задач занятия. | 5 мин | Тренер объявляет тему занятия. Напомнить о ТБ. |
| **Общая разминка:**  1. Бег в медленном и среднем темпе  2. ОРУ, в том числе упражнения на гибкость и подвижность в суставах | 10 мин | ***Метод проведения фронтальный***  Разогреть и разработать все основные группы мышц (в том числе шеи), суставы и связки. Основное внимание уделить спине и  ногам. Разминку проводить от мелких мышц, суставов и связок до крупных (сверху вниз). Сначала движение проводить медленно, затем темп и амплитуду движений увеличить. Закончить выпадами и растяжкой мышц ног, махами ног |
| **Специальная разминка:**  **1**.Бег с ускорением с места  **2**.Прыжки с левой на правую ногу в движении (вариант «вылеты в шаге»)  **3**.Скачки на левой, а затем на правой ноге  меняя ноги  **4**.Прыжки «прогнувшись»  и «согнувшись».  *Прыжок «прогнувшись»:*  - И.П. – ноги врозь, руки опущены;  - выпрыгнув  вверх с 2-х ног, прогнуться дугой назад (отводя голову, руки и ноги назад). Руки выносятся вверх-назад за голову;  - выпрямив и слегка наклонив тело вперед, приземлиться, спружинив на обе ноги.  *Прыжок «согнувшись»:* - И.П. -  то же  -  выпрыгнув вверх, активным сокращением мышц брюшного пресса выносим ноги (стопы) вперед-вверх. (Ноги при этом слегка согнутые в коленных суставах поднимаются чуть выше уровня пояса, руки также выносятся вперед)  2 - сгруппироваться и приземлиться на 2 ноги  **5**. Прыжок  в длину с места с 2-х ног.  И.П.-«старт пловца»;  - перед прыжком выполнить раскачку;  - потянуться вверх, выпрямив ноги в коленях (подъем на носки, руки вверх);  -вернуться в  и.п. «старт пловца». Выполнить несколько раз, затем произвести прыжок вперед – вверх  (одновременно вынося руки и ноги вперед) | 20 мин.      Чередуя по 4-5 каждого вида прыжков | Функциональная подготовка организма к физической нагрузке  ***Метод проведения фронтальный***  В многоскоках  обратить внимание на хорошее отталкивание и длительную «фазу полета», выпрямление ноги в коленном суставе после толчка  Выполняем с места или  в движении  прыжком с  2-х ног  Обращаем внимание на правильность выполнения элементов упражнения, хорошее отталкивание и вынос ног (ступней) вперед перед приземлением |
| **Основная часть**  **40 мин.** | **Тренер показывает технику выполнения тройного прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами.** | | |
| **1**.Выполнить с места 3 прыжка подряд в длину (тройной прыжок с одновр. отталк. двумя ногами с места)  **2.** Тройной прыжок с одновр. отталк. двумя ногами с 1 шага толчковой ногой и «напрыжки».  И.п. – ноги на одном уровне на ширине стопы;  - выполняем 1 шаг толчковой ногой;  -производим подскок вперед и приземление на слегка согнутые в коленях ноги (в и.п.  для отталкивания с 2-х ног – «старт пловца»)  - далее, «не прилипая», быстро, как «от горячей плиты»  выполняем тройной прыжок с одновр. отталк. двумя ногами.  **3**.То же, но с шага маховой ногой  **4**.Тройной прыжок с одновр. отталк. двумя ногами с 3-5 шагов разбега  **5**.Тройной прыжок с одновр. отталк. двумя ногами в «полной координации» с толчковой и с маховой ноги | 4-5 подх. по 3 прыжка  С толчковой ноги 4-5 подхода. по 3 тр. прыжка с одновр. отталк. двумя ногами. То же с маховой ноги | Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с одновр. отталк. двумя ногами с места и разбега.  ***Метод поточный***  Выполнять без остановки, обращать внимание на  активное  проталкивание стопой после первого и второго прыжка и вынос ступней вперед-вверх после отталкивания  Последний прыжок выполняем с приземлением на 2 ноги в прыжковую яму.  Обратить внимание на активную работу спиной при отталкивании, а также сохранении горизонтальной скорости прыжков за счет работы стоп |
| **Заключи**  **тельная**  **часть**  **15 мин** | **Используется фронтальный метод**  В заключительной части занятий — постепенное снижение функциональной активности орга­низма и приведение его в относительно спокой­ное состояние. | | |
| Упражнения на расслабление и на восстановление функционального состояния  Подведение итогов тренировки. | 10 мин  5 мин | Восстановление функций организма к исходному состоянию. |