

Задачи и средства обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	
1. Краткий рассказ о прыжках в высоту	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. Демонстрация техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	Сначала показать технику прыжка сбоку, затем спереди и сзади, акцентируя внимание занимающихся на отдельных фазах движения и вращениях
3. Демонстрация техники прыжка в высоту на кинограммах, рисунках, плакатах и видеороликах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела прыгуна в отдельные ключевые моменты прыжка
Задача 2. Обучить технике отталкивания	
1. Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее	Выполнять фронтально, следить за направлением выполнения махового движения ног и вертикальным положением туловища
2. Имитация постановки толчковой ноги и отталкивания в сочетании с махом ногой и руками	Выполнять фронтально, следить за синхронным выполнением маха согнутой ногой (носок стопы брать на себя) и отталкивания и сохранением равновесия
3. Доставание предмета проксимальной частью маховой ноги после имитации отталкивания	Выполнять по одному, регулировать высоту подвешенного предмета, следить за синхронным выполнением маха и полным выпрямлением толчковой ноги
4. Доставание предмета рукой с 1-2 шагов разбега	Выполнять в колонне по одному, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и вертикальным положением туловища
5. Поточные прыжки вверх,	Выполнять в колонне по одному,

Средства	Методические указания
отталкиваясь толчковой ногой через шаг при беге по виражу.	толкающиеся левой ногой бегут против часовой стрелки, правой – по часовой
Задача 3. Обучить технике перехода через планку и приземлению	
1. Падение назад на спину на маты в положении о. с. и в положении стоя на носках, колени полусогнуты, таз выдвинут вперед	Выполнять фронтально, построив группу вдоль ямы, следить за тем, чтобы занимающиеся не сгибались в тазобедренных суставах до полного приземления
2. Запрыгивание на горку матов с места толчком двух ног. Высота горки матов 80-110 см	Следить за тем, чтобы таз не уходил назад при приземлении, постепенно увеличивать интенсивность отталкивания
3. Запрыгивание на горку матов с места, отталкиваясь с коня высотой 60-90 см	Следить за тем, чтобы учащиеся не боялись приземляться с большой высоты и не делали движения тазом назад до приземления
4. Прыжки в длину спиной с места на маты	Соревноваться, кто дальше запрыгнет на мат, ближе других дотянется рукой до места приземления
5. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с места через резинку, толкаясь двумя ногами и одной ногой	Стойки ставить как можно ближе к матам, следить за синхронностью отталкивания и перехода планки с прогибанием
Задача 4. Обучить прыжкам в высоту «фосбери-флоп» с короткого разбега	
1. Прыжки через резинку с одного шага разбега	Следить за целостным выполнением прыжка
2. Прыжки через резинку с 2-4 шагов прямого разбега под углом к планке	Ставить доступную высоту. Обращать внимание на переход планки
3. Прыжки с мостика через резинку с 2-4 шагов прямого разбега под углом к планке	Постепенно увеличивать высоту планки, следить за тем, чтобы занимающиеся не отклонялись к планке в отталкивании

Средства	Методические указания
4. Прыжки через резинку с 3-5 шагов дугообразного разбега	Заранее разметить каждый шаг разбега по дуге. Следить за точностью постановки стоп вдоль дуги разбега
5. Прыжки с мостика через резинку с 3-5 шагов дугообразного разбега	Постепенно увеличивать высоту планки, следить за тем, чтобы занимающиеся точно бежали по дуге разбега
Задача 5. Обучить технике отталкивания с дугообразного разбега	
1. Бег по кругу диаметром 10-15 м с ускорением, переходящий в бег по спирали	Следить за вертикальным положением туловища, постановкой ноги с полной стопы
2. Отталкивание через 1-3 шага при беге по кругу диаметром 10-15 м с ускорением	Следить за вертикальным положением туловища и ускоренной постановкой ноги для
3. Вбегание в вираж с отталкиванием на середине виража	Следить за наклоном туловища внутрь дуги и ускорением (за счет увеличения темпа бега) при входе в вираж
4. Доставка предмета (рукой, головой, плечом) с полного дугообразного разбега (9-11 шагов)	Обращать внимание на нарастающий ритм разбега и маховое движение в отталкивании
5. Прыжок с полного разбега (9-11 шагов) (планка опущена) в яму с удаленным местом отталкивания от поролоновой подушки	Цель прыжка – как можно дальше приземлиться на поролоновую подушку, располагая тело перпендикулярно планке
Задача 6. Обучить прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп» с полного разбега	
1. Прыжки с полного разбега, запрыгивая на горку матов (высота 120-150 см)	Следить за тем, чтобы занимающиеся не садились, а ложились спиной на горку матов
2. Прыжки через поролоновую подушку (высота 130-170 см) с полного разбега	Следить за тем, чтобы занимающиеся опускали плечи за вершину подушки
3. Прыжки в высоту через резиновую ленту (шнур) с полного	Постепенно увеличивать высоту, доведя ее до максимума

Средства	Методические указания
разбега	
4. Прыжки в высоту через резиновую ленту с гимнастического мостика с полного разбега	Особое внимание уделить точности разбега, располагая место отталкивания на середине мостика
5. Прыжки в высоту через планку с полного разбега	Установить планку на доступной высоте и постепенно поднимать ее
Задача 7. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	
1. Прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте	Применять для того, чтобы занимающиеся не боялись большой высоты
2. Прыжки на постоянной высоте с укороченной паузой отдыха	Выполнить за 1 мин наибольшее количество прыжков на начальной (для соревнований) высоте
3. Прыжки в затрудненных условиях (например, против ветра)	Особое внимание уделить постановке ноги для отталкивания и корректировке разбега в зависимости от условий
4. Прыжки с полного разбега на максимальный результат	Выполнять при благоприятных условиях, после дня отдыха
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата