

## Учебная карточка: Как подготовить прыжок вперед в приседе?

Анализ вида: прыжковый вид, который подчеркивает не только силу нижних конечностей, но также координацию между руками и ногами, симметричное действие нижних конечностей и, наконец, потерю равновесия, когда дети прыгают вперед.

Инструкции по безопасности детей: гарантией безопасности вида является мягкая и нескользкая поверхность и инструкции по амортизации во время приземления (мягкое приземление).



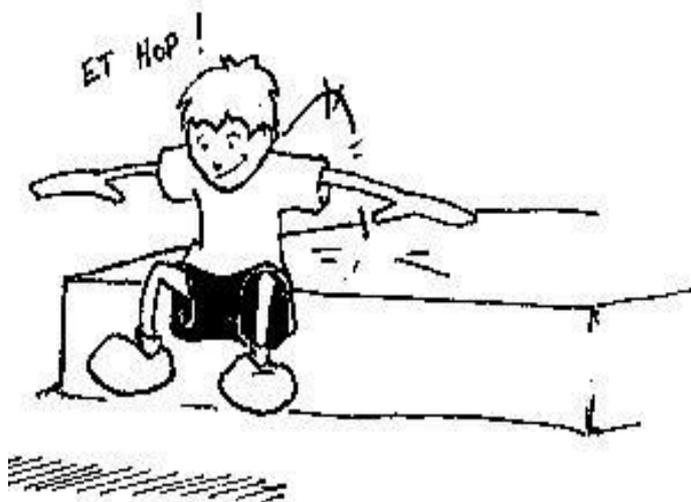
Вид Детской легкой атлетики ИААФ

## Учебная карточка 1: Прыжок вперед в приседе

**Цель:** освоить прыжок в приседе и амортизацию при приземлении после прыжка

**Предлагаемая ситуация:** выполните прыжок из ящика или другого предмета, пригодного для детей (20 см достаточно для старта), с приземлением на обе ноги.

**Поведение новичков:** новички обычно следят за ногами во время приземления и часто «ломают» положение тела без амортизации нижних конечностей.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Не шумите во время приземления
- Держите туловище прямо

**Критерии успеха:**

- Приземление на две ноги одновременно
- Амортизация при приземлении с согнутыми ногами
- Туловище находится в прямом положении

**Прогрессия обучения:**

- Выполнение целевых прыжков
- Объединение нескольких разнообразных прыжков с приседом в серию
- Прыжок с предметом в руке (мячик, карточка и т.п.)
- Переход к играм

**Безопасность:**

- Мягкая поверхность
- Стабильная структура
- Соответствующая высота

**Инвентарь:**

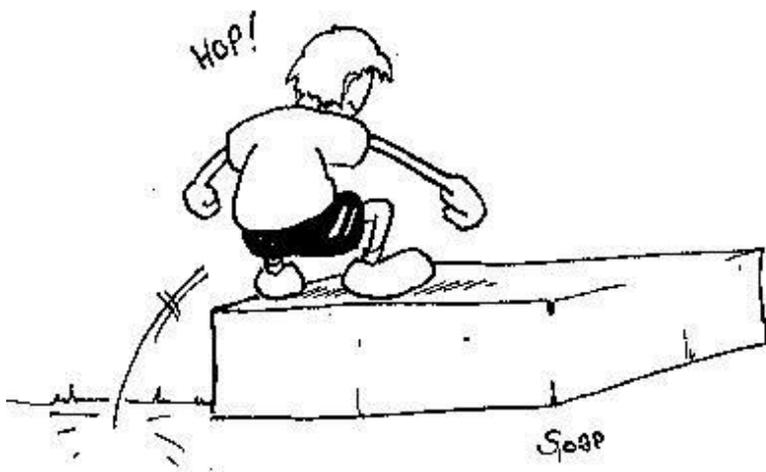
- Приподнятая структура
- Маты, если это необходимо

## **Учебная карточка 2: Прыжок вперед в приседе**

**Цель:** освоить отталкивание двумя ногами и сгибание нижних конечностей для приземления.

**Предлагаемая ситуация:** прыжок на приподнятой над землей поверхности (20 см достаточно для начала), необходимо занять положение, стабильное для приземления (оцените качество отталкивания и вращения туловища).

**Поведение новичков:** Для обеспечения безопасности новички обычно ожидают момента касания приподнятой поверхности, значительно сокращая силу отталкивания обеими ногами.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Стойте рядом с приподнятой структурой
- Подтяните ноги перед приземлением

**Рекомендации:**

- Сбалансированное приземление
- Полное отталкивание нижними конечностями
- Помощь руками
- Тело находится почти в вертикальной позиции

**Прогрессия обучения:**

- Меняйте высоту структуры (в пределах возможностей)
- Прыгайте в цель
- Объедините прыжки с другими действиями: (например, метание или прыжок с приседом и т.п.)
- Переходите к играм

**Безопасность:**

- Стабильная приподнятая структура
- Соответствующая высота

**Инвентарь:**

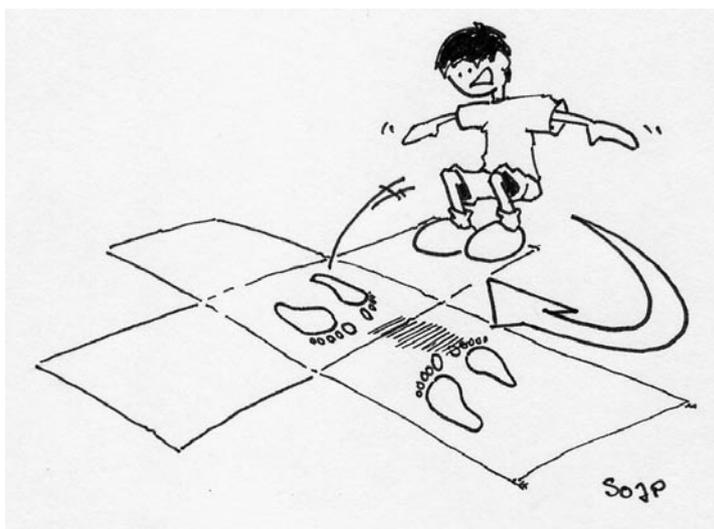
- Приподнятая структура

### Учебная карточка 3: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоение разных стабильных прыжков на обе ноги

Предлагаемая ситуация: При разметке классиками (например, перекрестные классики), участники выполняют прыжки влево, вправо по очереди и т.п.)

Поведение новичков: новички часто следят за своими ногами. Чтобы правильно приземлиться. Они обеспечивают вращение плечами вместо того, чтобы делать это ногами.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Не следите за ногами
- Меняйте вращение вправо и влево

Критерии успеха:

- Выполните требуемые прыжки
- Сохраняйте равновесие
- Отталкивайтесь двумя ногами одновременно

Прогрессия обучения:

- Меняйте разметку классиками
- Объедините два или три прыжка с промежуточными остановками
- Переходите к играм

Безопасность:

- Нескользякая поверхность
- Четко различимая разметка

Инвентарь:

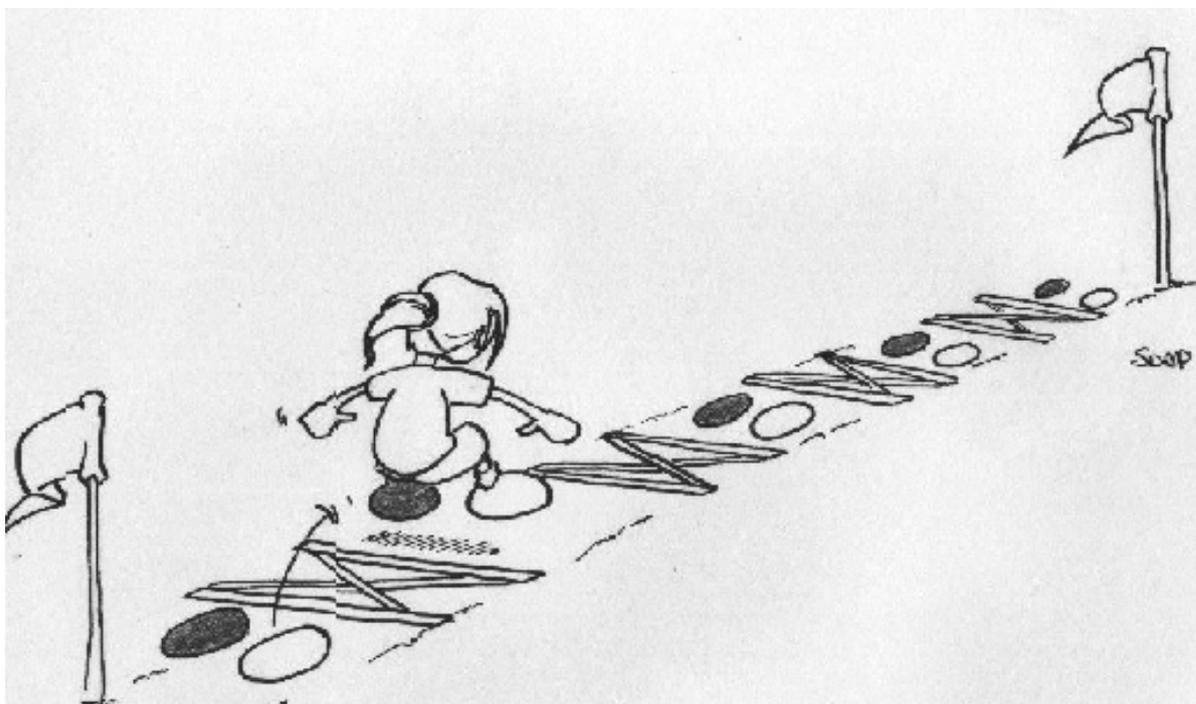
- Маты, если это необходимо
- Горизонтальные маркеры, если это необходимо

#### **Учебная карточка 4: Прыжок вперед в приседе**

**Цель:** освоить движение прыжком на двух ногах

**Предлагаемая ситуация:** выполните как можно больше прыжков на двух ногах с различной амплитудой.

**Поведение новичков:** новички испытывают трудности при выполнении нескольких прыжков; их нижние конечности зачастую слишком согнуты. Руки дают «стабилизирующий» эффект.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Не слишком сгибать ноги
- Руки работают
- Смотреть перед собой

**Рекомендации:**

- Прыжковая последовательность
- Сохранение равновесия
- Результат

**Прогрессия обучения:**

- Меняйте характер поверхности (трава, песок, маты и т.п.)
- Меняйте высоту прыжка за счет площади прыжка

**Безопасность:**

- Мягкая и нескользкая поверхность
- Организация группы
- Соответствующая прыжковая дистанция (короткая)

**Инвентарь:**

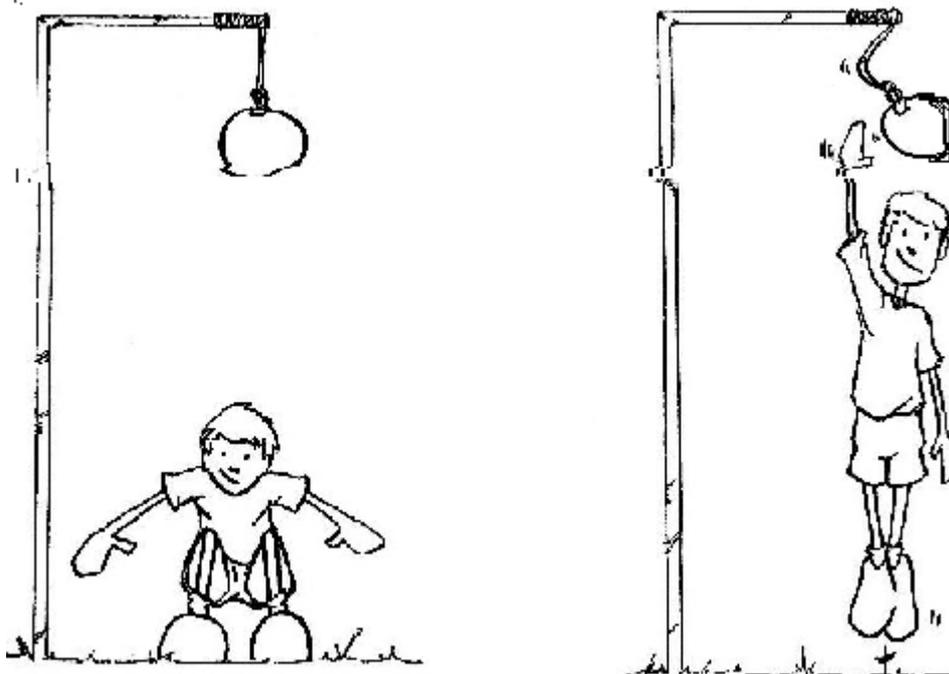
- Горизонтальные маркеры
- Маты

## Учебная карточка 5: Прыжок вперед в приседе

Цель: освоить толчок ногами

Предлагаемая ситуация: дети выполняют вертикальное отталкивание обеими ногами, чтобы попасть в конкретную цель.

Поведение новичков: новички не используют все возможности своих мышечных действий. Последовательность действий часто неэффективна.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Отталкивание по полной стопе
- Помощь рук
- Смотрите перед собой во время прыжка

Рекомендации:

- Голеностоп полностью выпрямлен
- Строго вертикальное отталкивание

Прогрессия обучения:

- Касание цели правой и левой рукой
- Выполнение нескольких прыжков
- Переход к играм

Безопасность:

- Плоская и мягкая поверхность
- Безопасная цель

Инвентарь:

- Цели