**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Лаврова Игоря Николаевича**

Объединение – «Кроссфит»

Программа - «Кроссфит».

Группа -01-82.

Дата проведения: - 27.12.2022.

Время проведения: 15 ч. 00 мин.

**Тема занятия:** «Прыжки с места. Упражнения на выносливость»

**Цель занятия:** Развитие скоростно-силовых качеств, спринтерских навыков.

**Задачи:** Физическое воспитание и всестороннее развитие обучающихся.

**Рекомендуемая техника выполнения прыжка:**

### **Подготовка к прыжку (отталкиванию)**

Это первый этап, который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза, так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

1. Станьте у стартовой линии (обозначьте ее каким- нибудь предметом).
2. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.
3. Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу.
4. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.
5. Ноги ставятся на все стопу.
6. Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

### **Отталкивание**

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

1. Резко выбрасывайте руки вперед.
2. Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.
3. Разгибайте коленные суставы.
4. Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

### **Полет и приземление**

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить, а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения, которые необходимо выполнять во время полета и приземления:



**Специальные беговые упражнения.**

1.**Бег с высоким подниманием колен** – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.



**2.Бег с захлестыванием голени** – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.



**3.Перекаты с пятки на носок** – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.



**4.Многоскоки** – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

**5.Бег на прямых ногах** является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.



**6.Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.



**Домашнее задание**: Повторить упражнения на координацию движения.

Изучить упражнение «Велосипед или бег колесом».

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Лаврова И.Н.

(ФИО)