**ЗАНЯТИЕ № 4 (теоретическое).**

**Тема. Легкоатлетическое упражнение «**Прыжок в длину с места».

**Цель занятия.** Учить применять основные механизмы грамотного распределения специальных упражнений для обучения техники прыжков в длину с места и применять предметные знания при разработке специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей**.**

**1. Опишите фазы движений (техника) прыжка в длину с места, и составьте и запишите по 3 упражнения для обучения техники прыжков в длину с места и развития специальных физических качеств, необходимых для этого вида.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Графическое изображение | Методические указания |
| Фазы движений (техника) прыжка в длину с места | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Специальные упражнения для обучения техники прыжков | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей (качеств) | | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Требования к выполнению теоретического задания**

1. Проверяется соответствие темы задания.

2. Правильность выполнения задания, а именно:

- структурная упорядоченность движений при описании специального упражнения для обучения техники прыжка.

- оптимальное соотношение специальные упражнения для развития физических качеств необходимых для этого вида;

- не более 3-5 упражнений на каждое задание.

3. Полнота, содержательность, информативность работы (все специальные упражнения должны быть выполнимы не требующие сложного оборудования и инвентаря, и все графы таблицы должны быть заполнены;

4. Грамотное построение стиля описания упражнения. (смотри образец в табл. ниже).

**Образец**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание упражнения | Графическое  изображение | Методические указания при выполнении упражнений |
| Специальные упражнения для обучения техники метания | | | |
|  | И.п. - ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз.  метание малого мяча в стену, а затем в мишень | https://nashaucheba.ru/docs/35/34679/conv_1/file1_html_m7da42297.jpg | Круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3 —5 м. имитация. |
|  | Специальные упражнения для развития физических качеств | | |
|  | И.п. Сед ноги вместе мяч за головой.  1- маховое движение мячом (руками) вверх-вперед. Туловище слегка вперед.  2 - Бросок мяча из-за головы на дальность | https://studme.org/htm/img/14/1253/79.png | Вес мяча 2-3 кг  Следить за осанкой.  Бросок мяча производит-ся вверх-вперед. Тулови-ще сильно не наклонять вперед. |
|  | И.п. Стока на правом колене мяч за голову  1- маховое движение мячом (руками) вверх-вперед.  2 - туловище наклоняется слегка вперед мяч выбрасывается вверх-вперед. | https://lh5.googleusercontent.com/proxy/TfCUdPJb8NY1HTOabd3vIsvHWMNRiJxO8bjZmZsO4qPbIa-fk0XVrZ65Pokt0c44jsuCR_k8NM47pqae2QBpZmIP=w1200-h630-p-k-no-nu | Вес мяча 2-3 кг  Левая нога согнута. носок левой стопы развернут к направлению броска  Бросок мяча производит-ся вверх-вперед |