

## Лёгкая атлетика. Урок 3 ПРЫЖКОВЫЕ ВИДЫ

Точную дату появления прыжков в длину историкам установить не удалось, однако известно, что античные атлеты выполняли все упражнения с грузом в руках. Чаще всего довеском были небольшие гантели. Приземления производились на взрыхлённую почву или песок.

Официальные соревнования по этому виду спорта начали проводиться одновременно с появлением лёгкой атлетики.

Бесспорное первенство в прыжках в длину с места за штангистами, даже легковесы ростом 160 см прыгают за 3 м, а отдельные результаты атлетов среднего роста (170-175 см) превышают 3 м 40 см.

Современный рекорд прыжка в длину с места принадлежит Чэнь Хси Пину, китайскому легкоатлету. Он прыгнул в Пекине в январе 2010 года на **4 м 8 см**.

# ГЛОССАРИЙ

Прыжок в длину с места — горизонтальный прыжок.

Плиометрика — это тренировка, содержащая прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения — это прыжки, выполняемые из различных исходных положений, различными способами.

Техника прыжка — последовательное выполнение следующих двигательных действий (фаз): подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление

Прыгун — спортсмен, занимающийся прыжками, а также вообще тот, кто прыгает, хорошо прыгает (в длину, с шестом, в воду).

## Сдача норматива

Измерение производится по прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.



## Специальные прыжковые упражнения

Для выполнения этих упражнений необходим **партнер**.

1. Выполнить прыжки на двух ногах вверх, преодолевая сопротивление партнера. Для этого сначала займите исходное положение: встаньте друг за другом, партнер кладет руки на плечи выполняющему и при прыжках надавливает на плечи прыгуна.

2. Исходное положение – глубокий присед. Выполняйте такие же выпрыгивания вверх, и возвращайтесь в и.п. положение после прыжка. Партнер при этом также стоит сзади и давит вам на плечи для нагрузки.

3. Исходное положение – присед, партнер, стоя сзади, должен положить вам руки на пояс. Необходимо выполнить выпрыгивания вверх с условием, что партнер помогает вам выталкиванием вверх.

Также, можно выполнить упражнение **без помощи партнера** – спрыгивание с гимнастической скамьи (устойчивый твердый диван, поребрик и т.п.) и запрыгивание обратно.

... Подскоки, перепрыгивание с ноги на ногу, «джампинг джек», прыжки через скакалку, прыжки через препятствие, «твист джамп»....

## Домашнее задание!

Прислать видео или фото блока прыжковых упражнений. 30 сек работаем, 15 - отдыхаем. 5-7 упражнений. Предварительно провести разминку, закончить расслаблением мышц ног (можно не снимать). Можете привлекать своих домочадцев - это приветствуется!!! Если какие-то упражнения Вам делать противопоказано, заменяйте на те, которые Вам выполнять можно.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОТИВ ЗАСВЕТИТЬСЯ В СОЦ.СЕТЯХ АНИЧКОВА ДВОРЦА,  
ПРИСЫЛАЙТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ И СОГЛАСИЕ ОТ ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ В  
СВОБОДНОЙ ФОРМЕ ВМЕСТЕ С ДОМ.ЗАДАНИЕМ.  
САМЫЕ АКТИВНЫЕ ПОЛУЧАТ ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ!**

Отчет принимаем на почту: [Petrova.annasergeevna@yandex.ru](mailto:Petrova.annasergeevna@yandex.ru)  
или В WhatsApp 8-921-590-70-35  
Или <https://vk.com/gofmananna>  
Для вас еще есть группа вк [https://vk.com/al\\_gto](https://vk.com/al_gto)

Если нет возможности снять фото или видео, тогда принимается кроссворд на тему «Легкая атлетика. Прыжковые виды» в электронном формате. Обязательно с вопросами. Можно воспользоваться он-лайн сервисами.

Задание выполнить до 21:00 сегодняшнего дня!

# Критерии оценивания

Видео отчет по заданию — 5/4;

Отчет по заданию в формате перечисления упражнений или реферат — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Составление теста/кроссворда — 5/4/3, в зависимости от содержания;

Решение теста в гугл формах — зачет/не зачет, по наличию 3х зачетов выставляется оценка 5;

Отсутствие задания — 2 !!!