

Легкая атлетика  
Техника прыжка в длину  
с разбега способом  
«СОГНУВ НОГИ»

Учитель физической культуры ФГКОУ  
СОШ № 135 Цвирко Р. В.

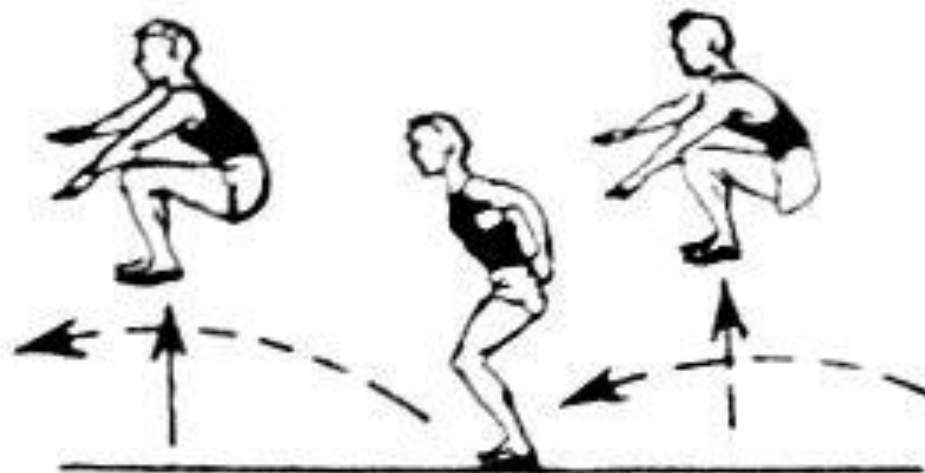
# Специальные подготовительные упражнения

**Многократные прыжки из полного приседа с продвижением вперед (можно выполнять по меткам)**



# Специальные подготовительные упражнения

**Прыжки с подтягиванием коленей к груди. В начале обучения это упражнение выполняется на месте, а затем с продвижением вперед.**



# Специальные подготовительные упражнения

**Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Во время прыжка выпрямить ноги и мягко приземлиться. Выполнять на месте.**



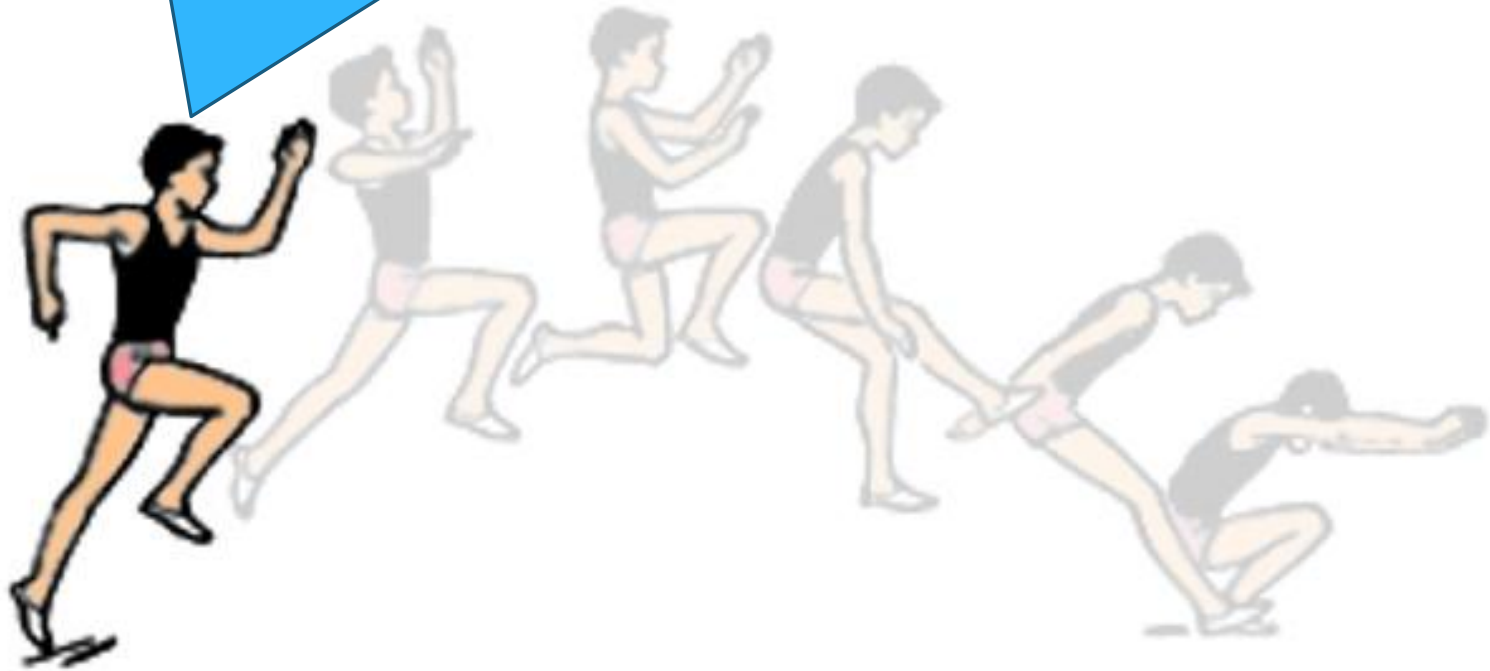
# Специальные подготовительные упражнения

Прыжки в длину с места (одинарный, тройной, пятерной). Обратить внимание на вынос бедер и приземление.



# Фазы прыжка:

Заканчивая отталкивание прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



# Фазы прыжка:

**Полет** нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



# Фазы прыжка: полет

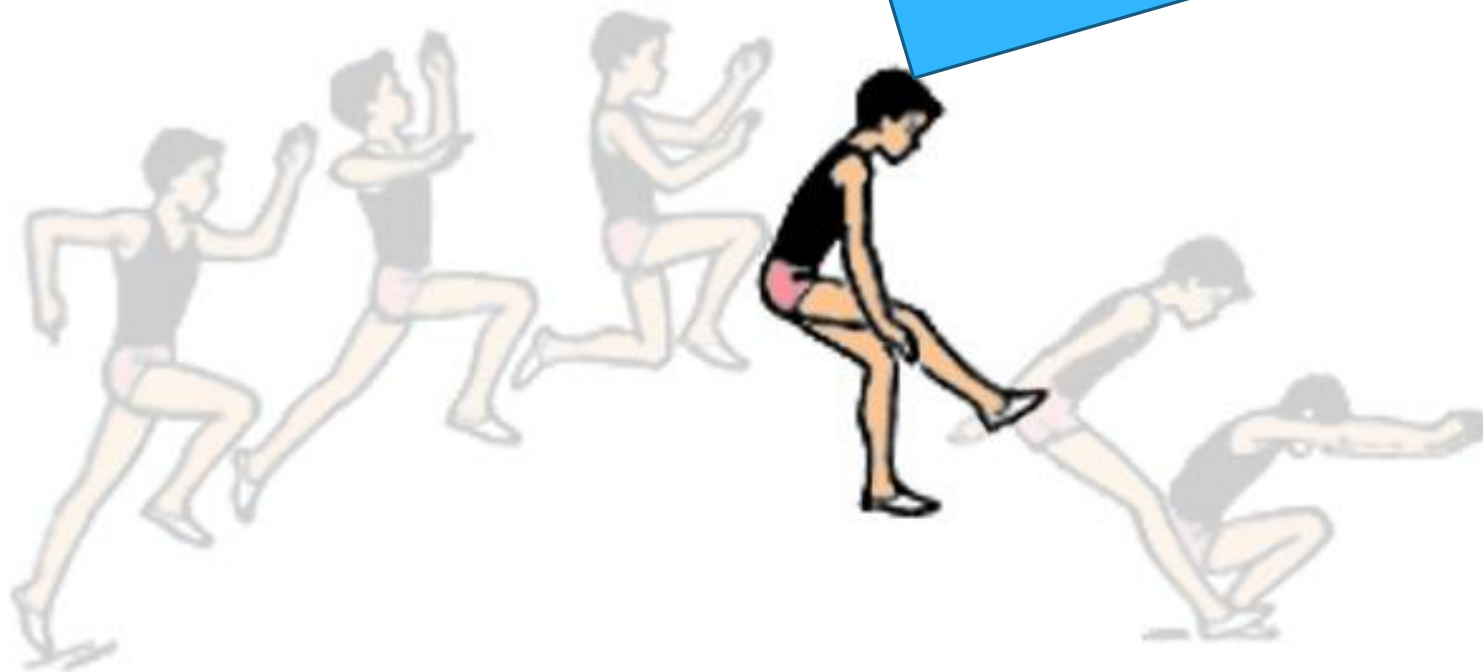
Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.





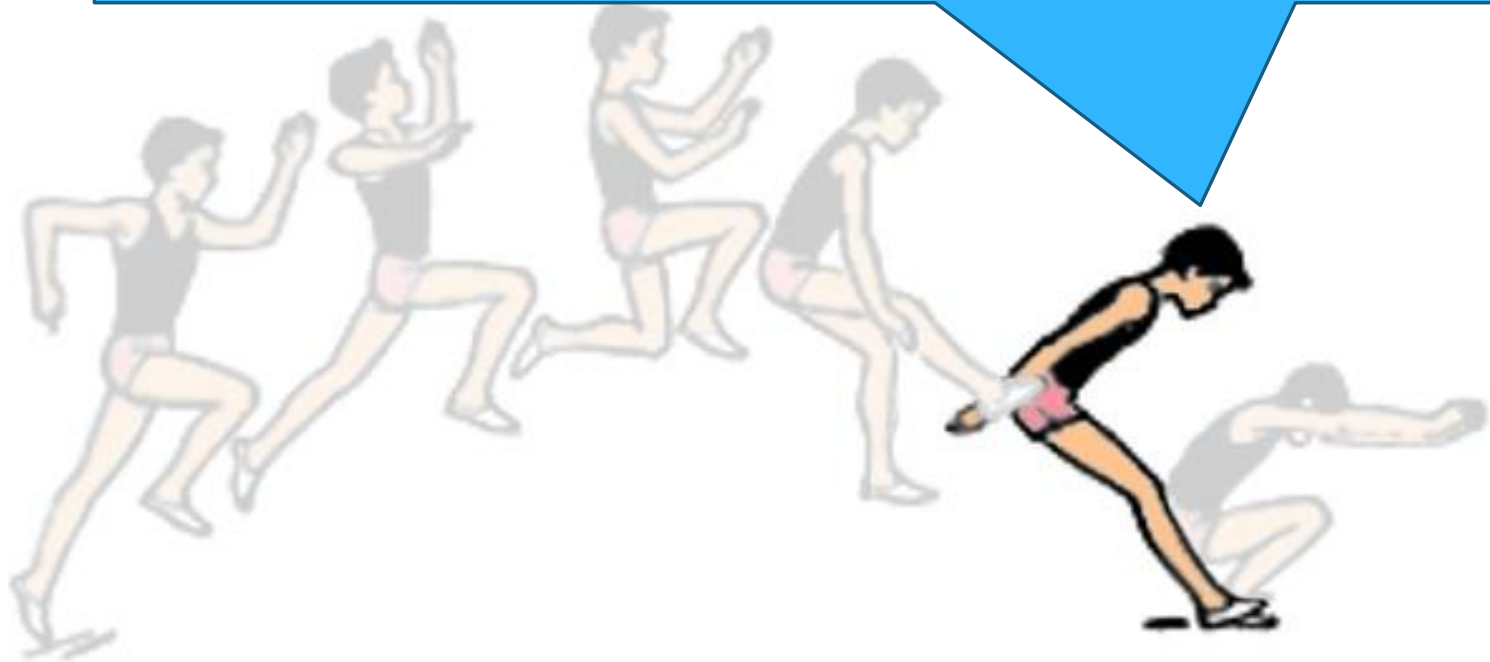
# Фазы прыжка:

Отклоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться плечами вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя.



# Фазы прыжка: приземление

К моменту касания грунта ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



# Фазы прыжка: приземление

В момент касания грунта прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекачиваясь через стопы, старается не коснуться тазом пола.



# Литература

- \* А) Список используемых печатных источников
- \* 1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» - 2008г. №3
- \* 2. Газета «Спорт в школе», изд. д. «Первое сентября», выпуск 18 (468), 15 сентября 2009 г.
- \* Б) Активные ссылки на страницы материала в Интернете.
- \* 1. [http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay\\_atletika/15](http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/15)  
схема изображения