

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)



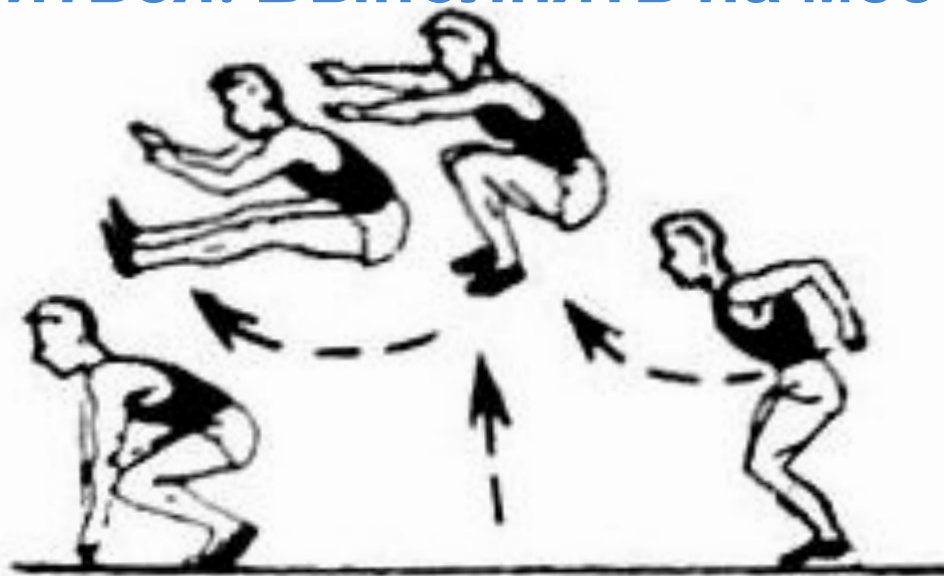
Специальные подготовительные упражнения

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.



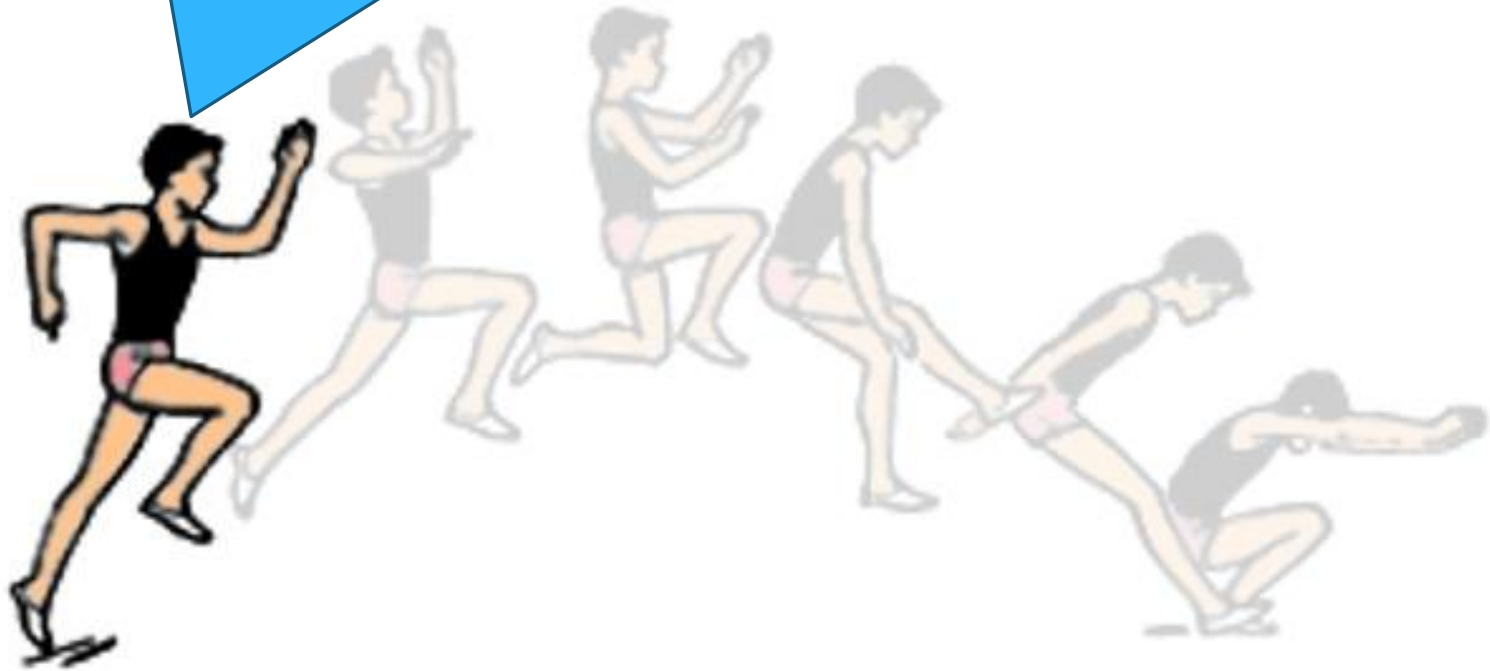
Специальные подготовительные упражнения

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:

Момент, когда нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч.



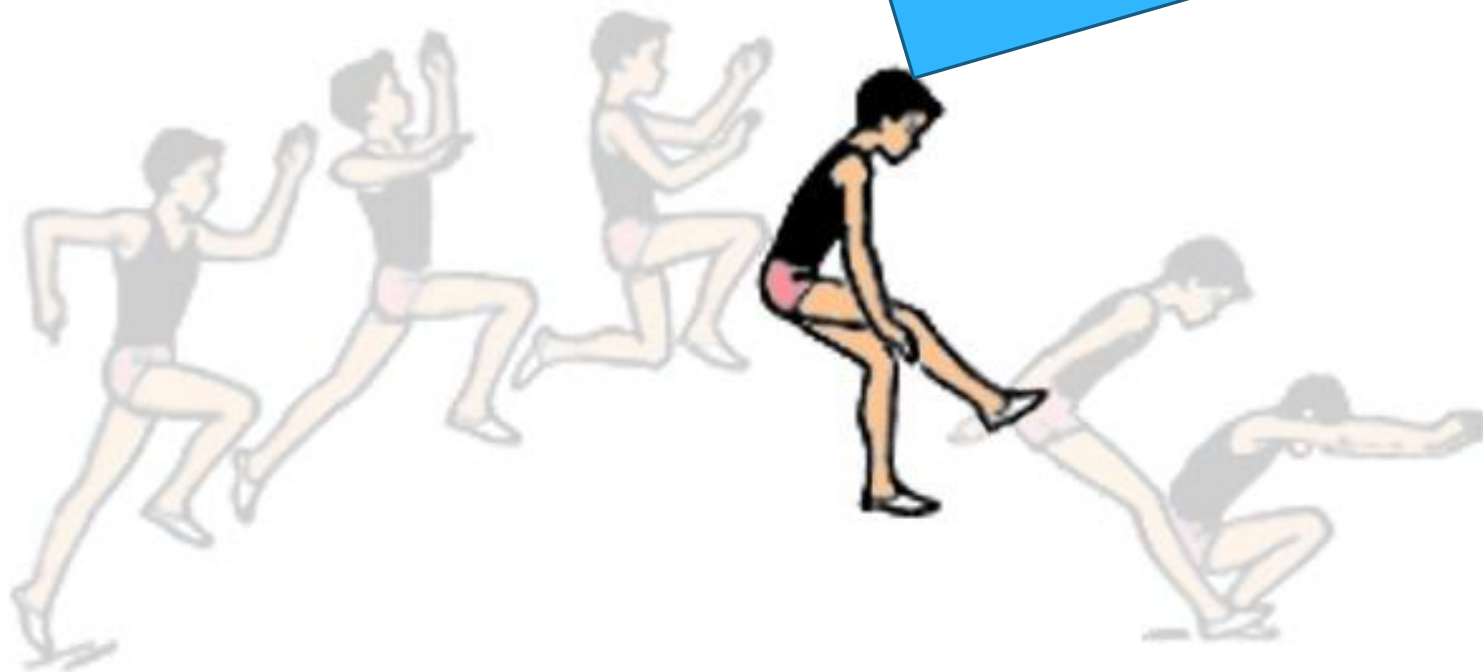
Фазы прыжка: полет

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, перекатываясь 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
схема изображения