

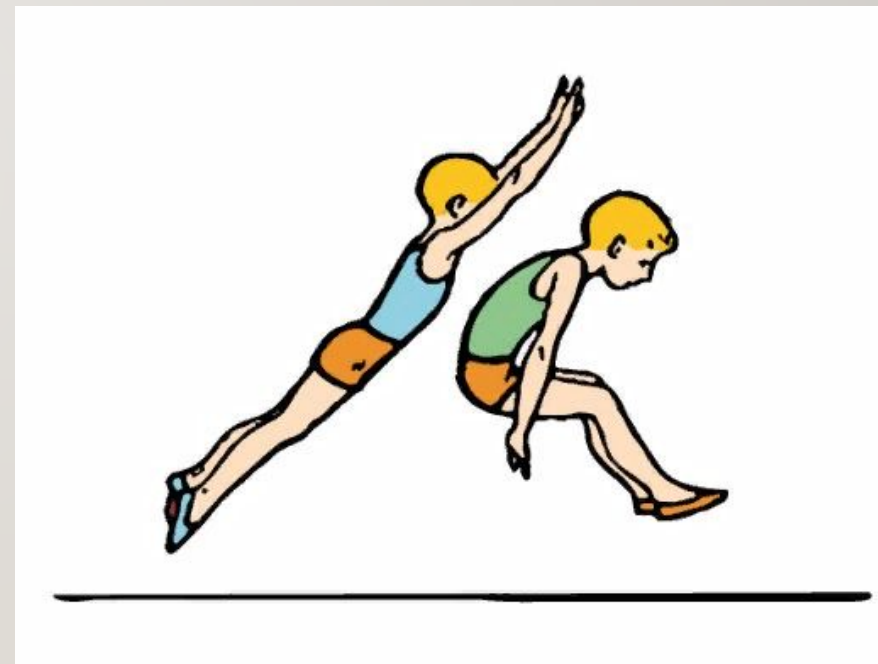
ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНКА ГРУППЫ К01-20

КУВШИНОВА МАРГАРИТА

ВИДЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

- I. Прыжок в длину с разбега,
- II. прыжок в высоту с места и разбега,
- III. прыжки с шестом,
- IV. прыжки в воду и другие



ФАЗЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

1. Подготовка к отталкиванию.
2. Отталкивание.
3. Полёт.
4. Приземление.



ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА

- Исходное положение перед **прыжком** – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны).

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ

- 1. Нестабильность беговых шагов.
- 2. Прыгун слишком удлиняет последние 2-4 шага.
- 3. На последних шагах разбега излишний наклон вперед.
- 5. Стопорящее отталкивание
- 4. При отталкивании у прыгуна слишком отстает таз. Прыгун наклонен вперед
- 6. После отталкивания возникает вращение туловища вперед
- 7. Чрезмерное отклонение туловища назад.
- 8. При отталкивании прыгун делает мах прямой или слегка согнутой ногой.
- 9. Движение ног в полетной фазе по укороченной амплитуде.
- 10. Во время приземления, прыгун недостаточно выбрасывает вперед ноги.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Прыжки в длину с места / см						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
140	115	100	<u>1 класс</u>	130	110	90
150	125	110	<u>2 класс</u>	140	115	100
155	130	120	<u>3 класс</u>	145	125	110
165	140	130	<u>4 класс</u>	155	135	120
170	160	140	<u>5 класс</u>	160	150	130
175	165	145	<u>6 класс</u>	165	155	140
180	170	150	<u>7 класс</u>	170	160	145
190	180	165	<u>8 класс</u>	175	165	150
210	200	180	<u>9 класс</u>	180	170	155
220	210	190	<u>10 класс</u>	185	170	160
230	220	200	<u>11 класс</u>	185	170	160