

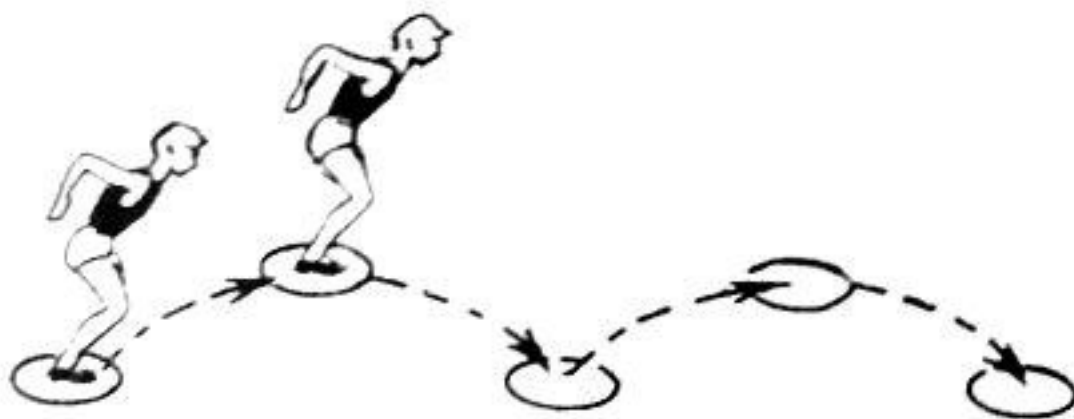
# Легкая атлетика

## Техника прыжка в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ»

Учитель физической культуры  
Хрищанович О.Ю.

# Специальные подготовительные упражнения

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



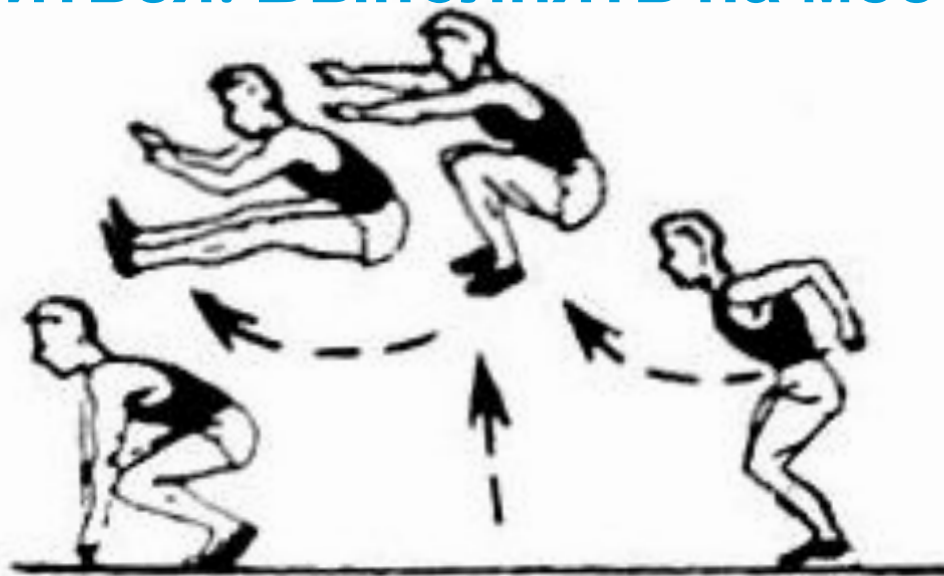
# Специальные подготовительные упражнения

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



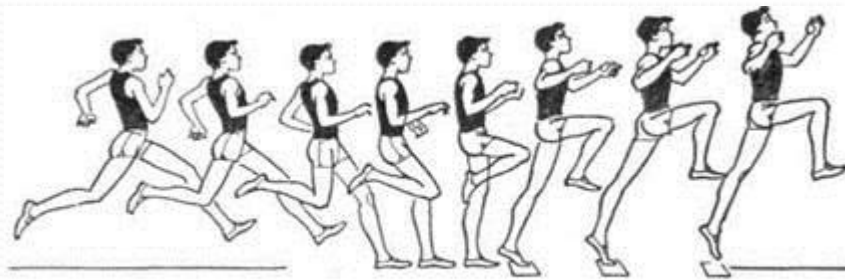
# Специальные подготовительные упражнения

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



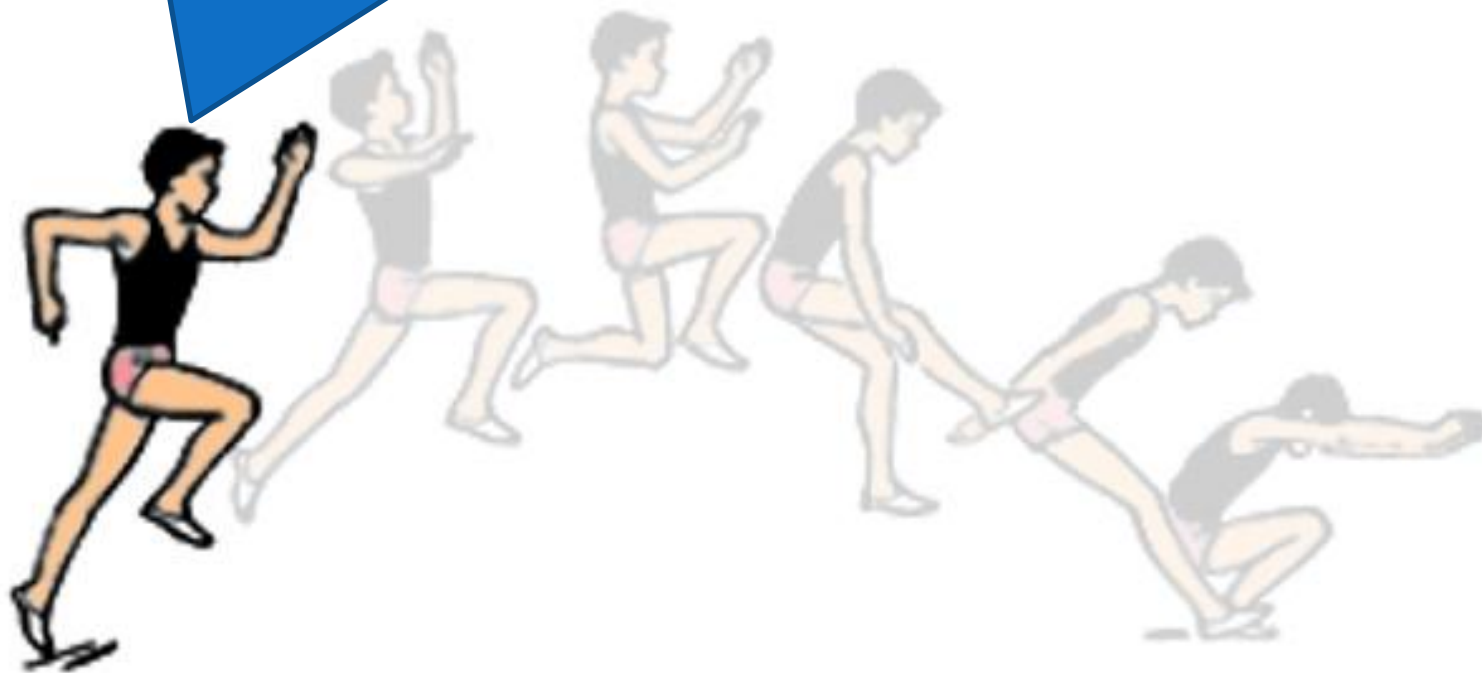
# Разбег

- Разбег предлагается делать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления, начиная с 2-4 шагов. Последний шаг во время разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.



# Фазы прыжка: отталкивание

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



# Фазы прыжка: полет

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



# Фазы прыжка: полет

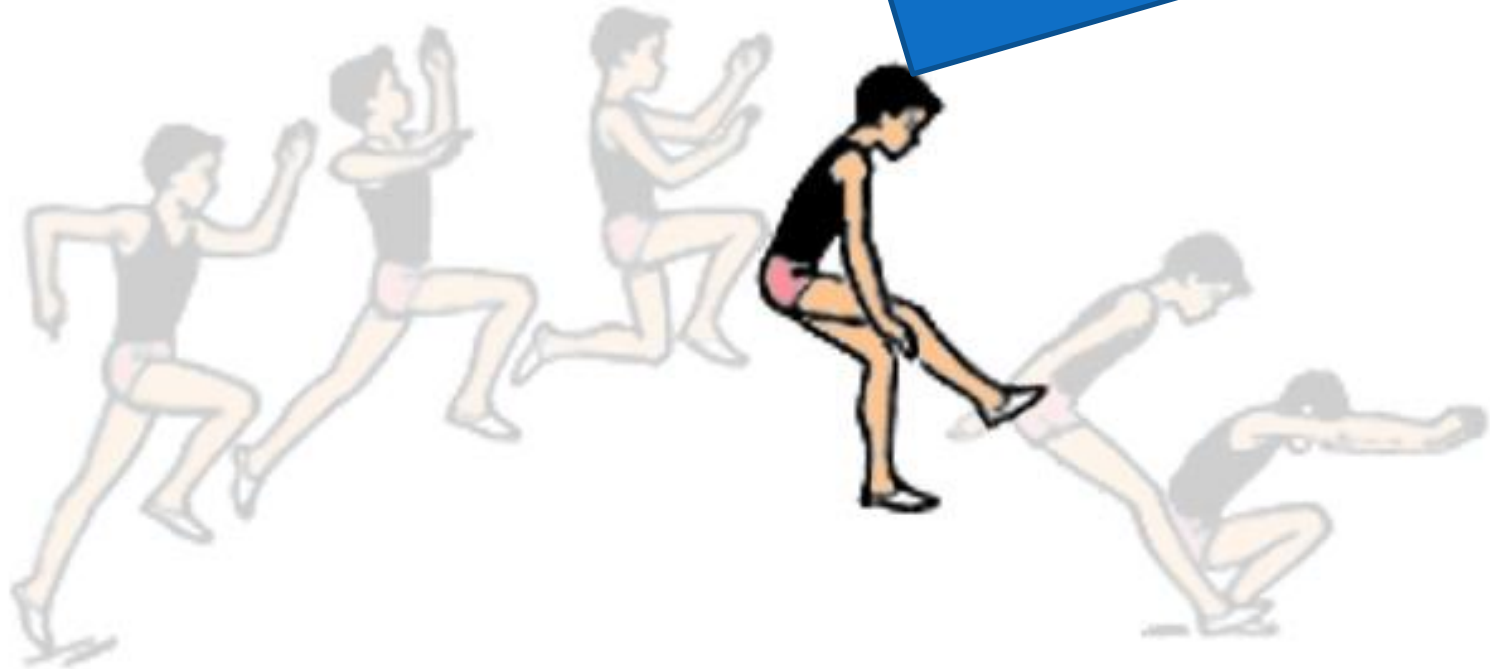
Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.





# Фазы прыжка:

Отклоненное назад в начале полета туловище  
**полет**  
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(мата) ноги направлены вперед, туловище предельно наклонено вперед.



# Фазы прыжка:

**приземление**  
В момент касания грунта (мата) прыгун сгибает ноги в коленях, а чтобы не упасть назад, активно посылает руки вперед; далее, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом песка (мата)



# Основные ошибки в технике прыжка

- Разбег и подготовка к отталкиванию
  - Напряженный, скованный разбег
  - Непопадание на брусок толчковой ногой.
- Отталкивание
  - Постановка ноги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы.
  - Излишний наклон туловища вперед или назад.
  - Мах ногой не в направлении разбега.
  - Пассивная работа рук.
  - Несогласованный мах рук и ног.
  - Слабый, неэффективный толчок
- Полет
  - Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета «в шаге».
  - Низко подняты ноги к моменту приземления
- Приземление
  - Стопы расположены параллельно
  - Падение назад, ближе следа, оставленного ногами.