

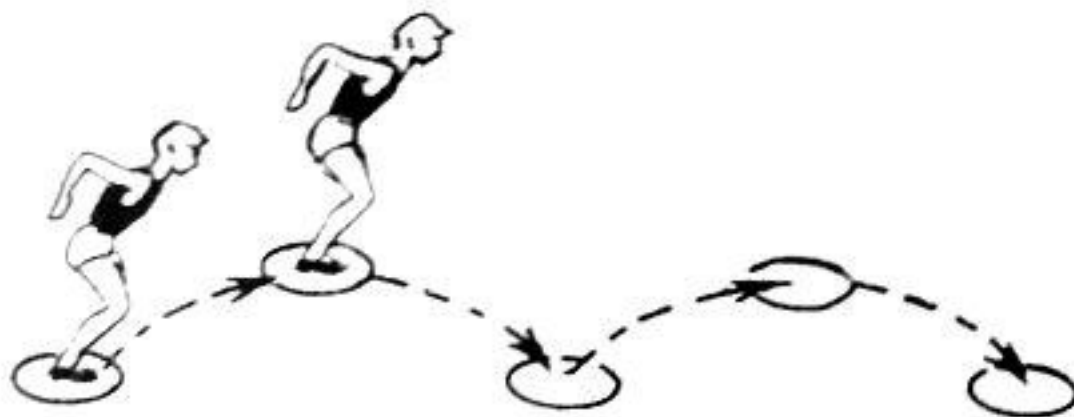
# Легкая атлетика

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

Выполнила студентка  
группы ГС 15-16  
Рыжова Виолетта

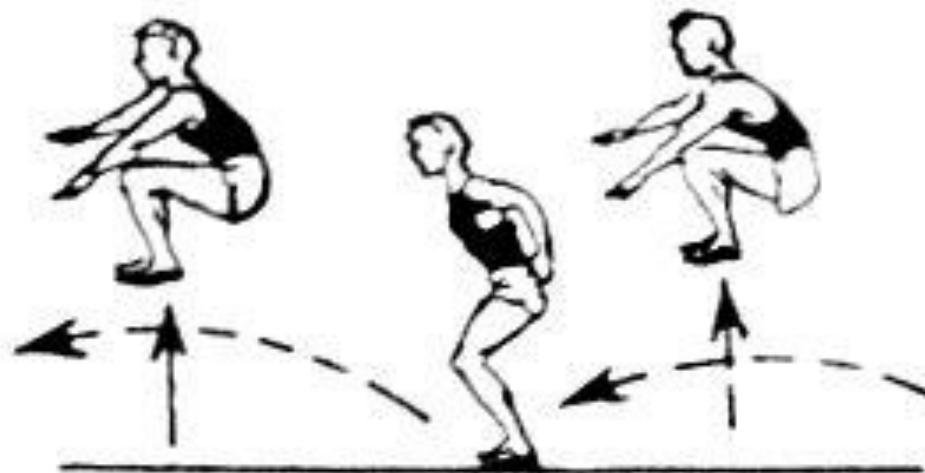
# Специальные подготовительные упражнения

**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.**



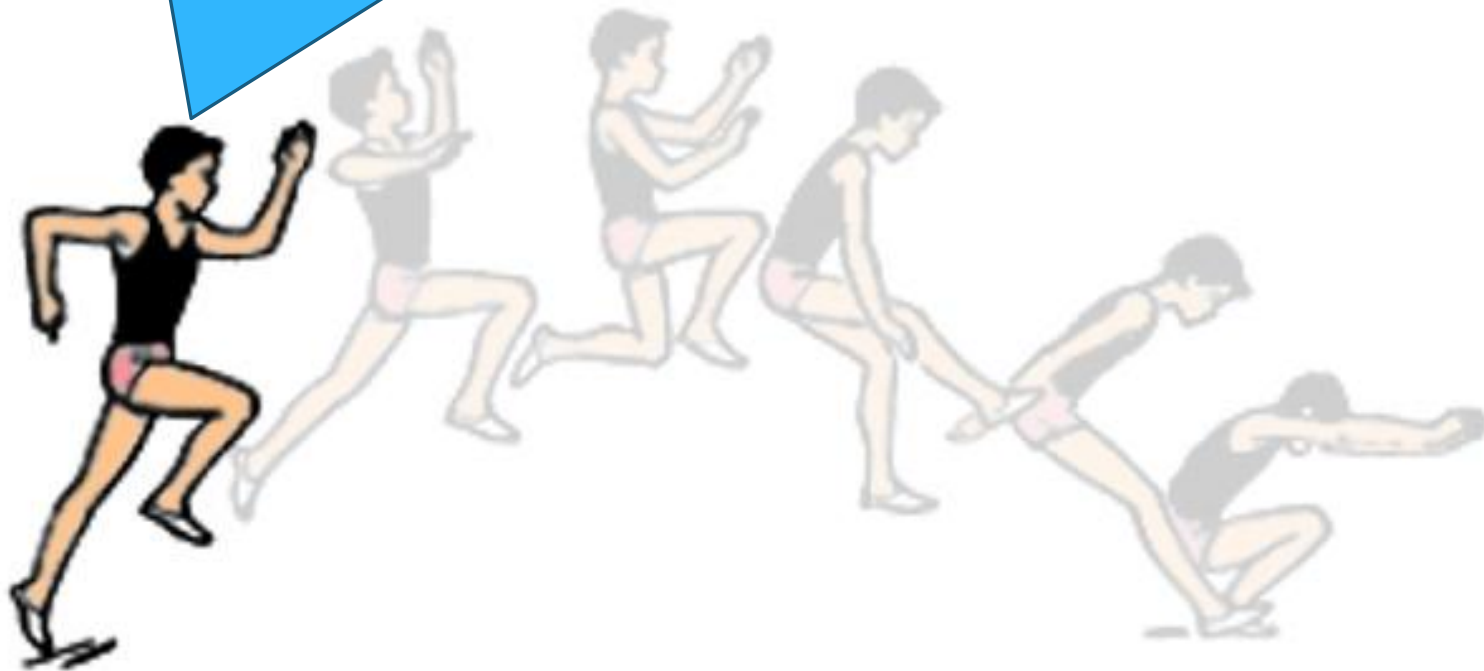
# Специальные подготовительные упражнения

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

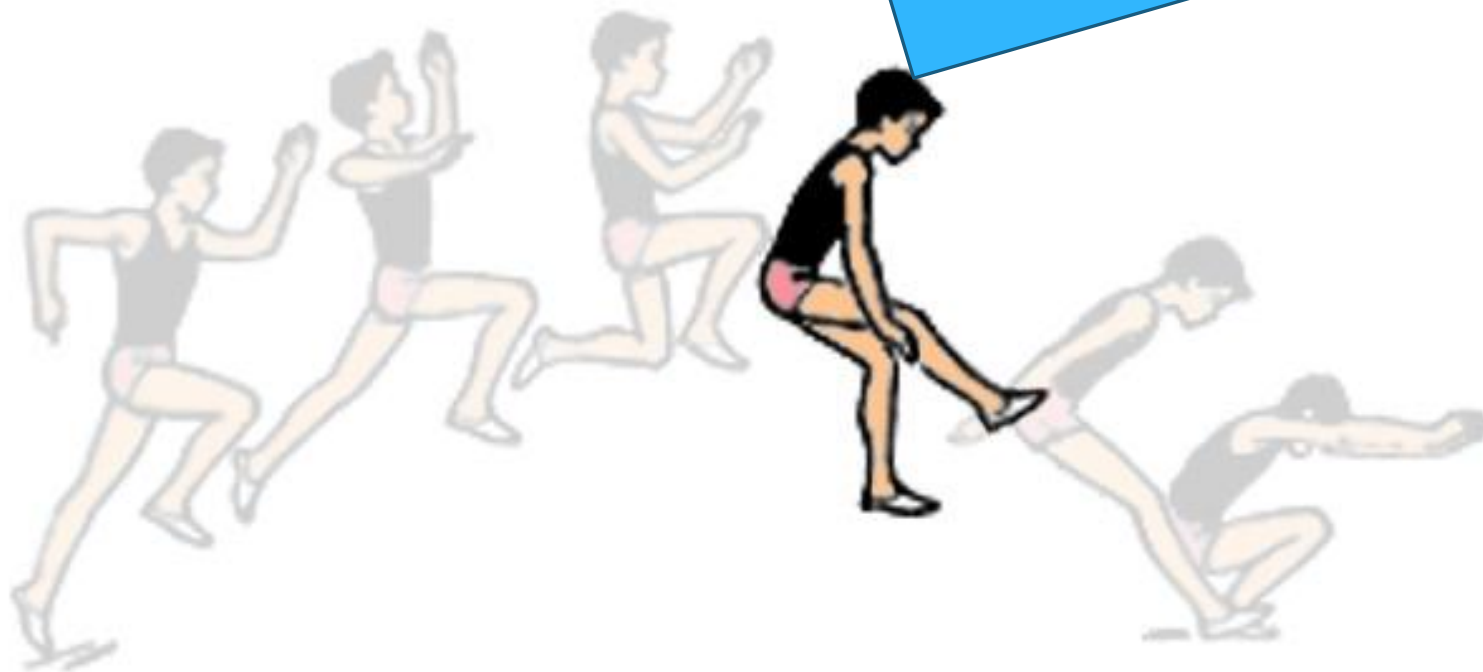
Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.





# 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, перекатываясь через стопы, старается не коснуться тазом пола.





\*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!