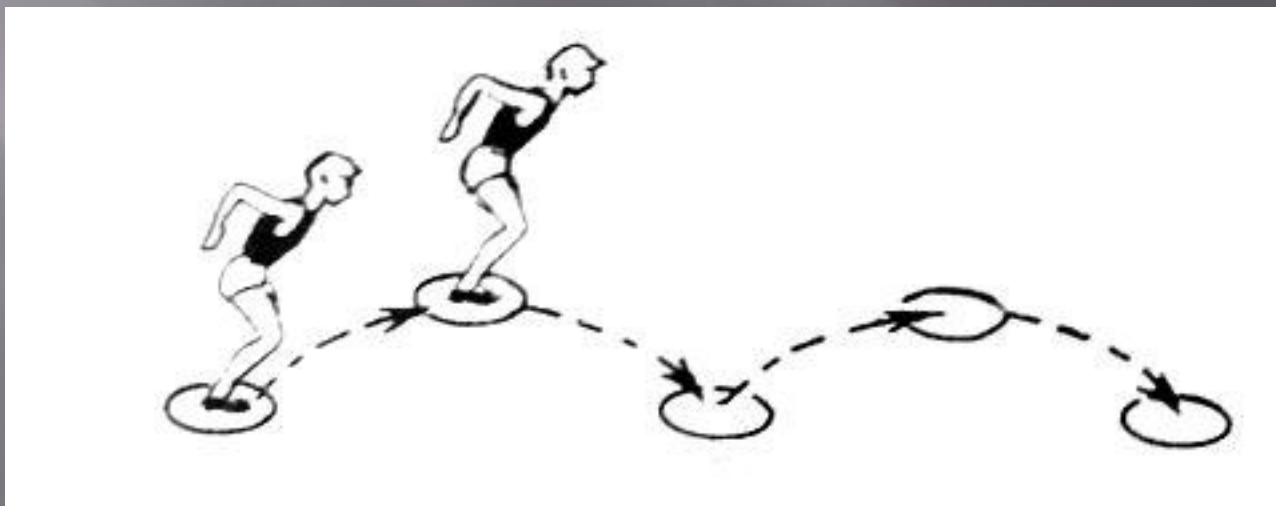


**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
ТЕХНИКА ПРЫЖКА В  
ДЛИНУ  
С РАЗБЕГА СПОСОБОМ  
«СОГНУВ НОГИ»**

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ВИЛОЧКОВА Д. А.**

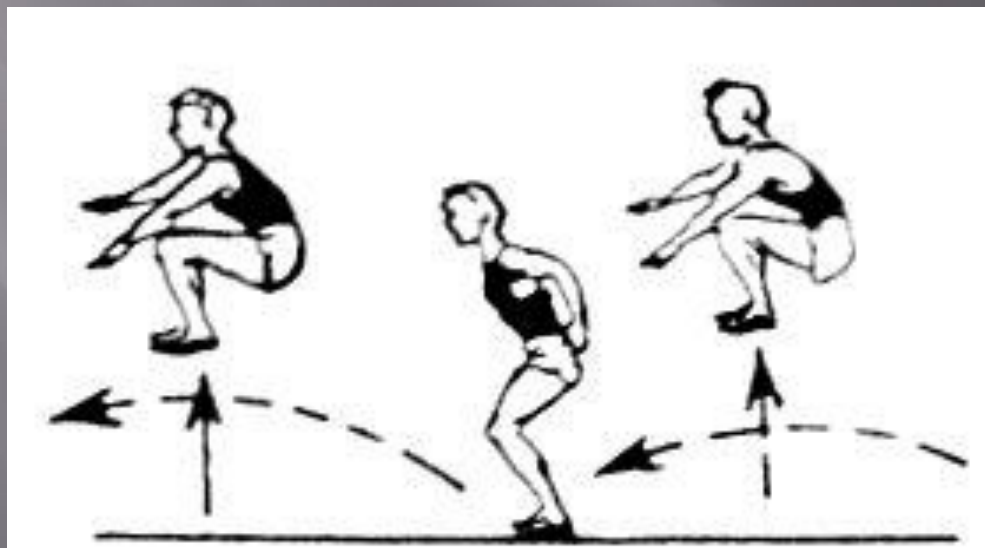
# Специальные подготовительные упражнения

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



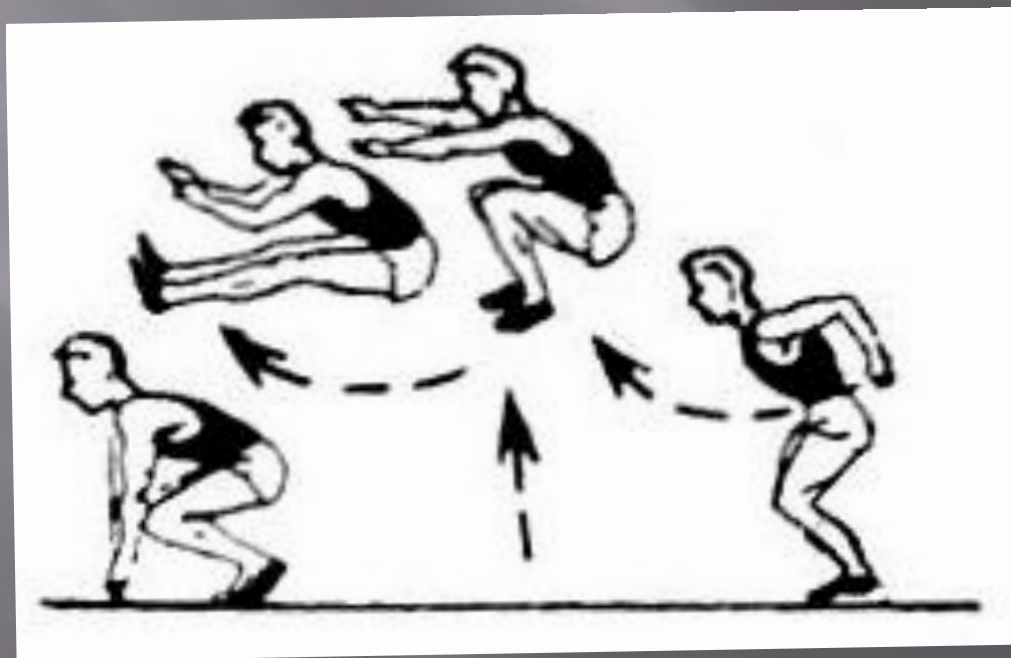
# Специальные подготовительные упражнения

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.



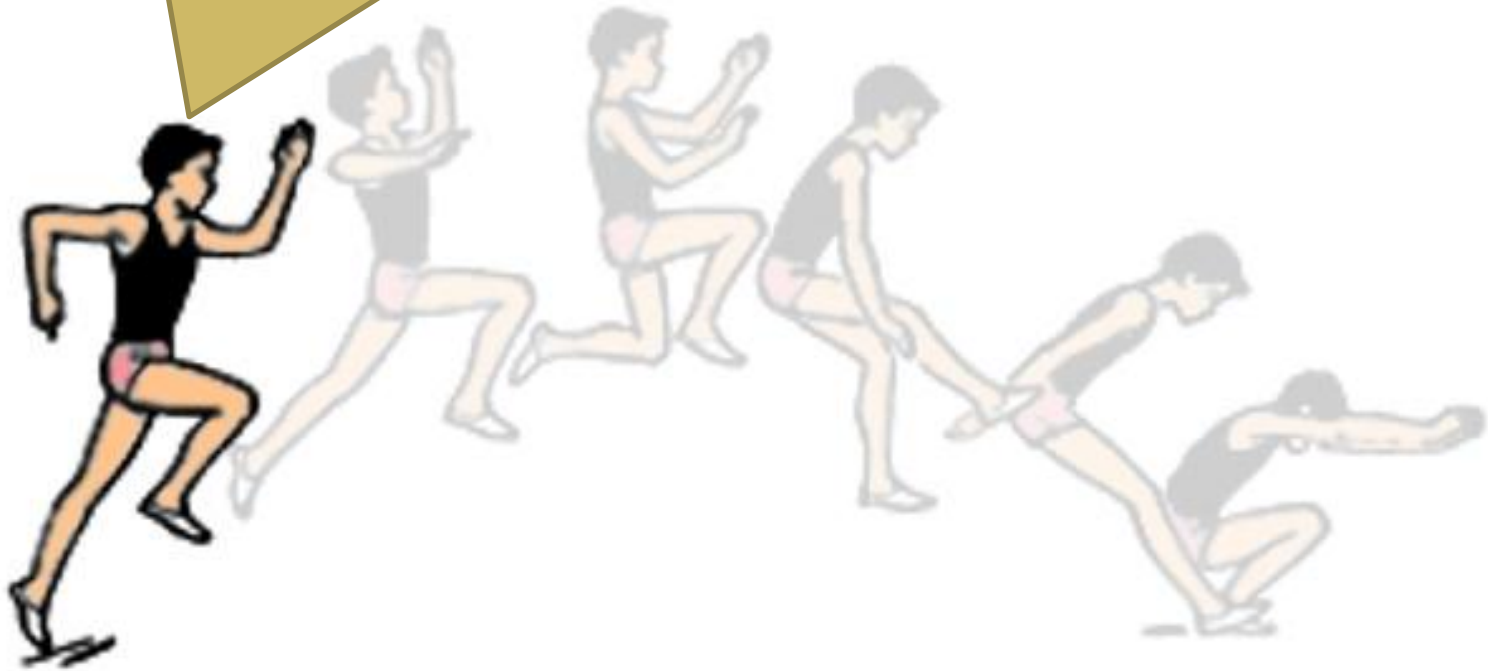
# Специальные подготовительные упражнения

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



# Фазы прыжка:

Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу.



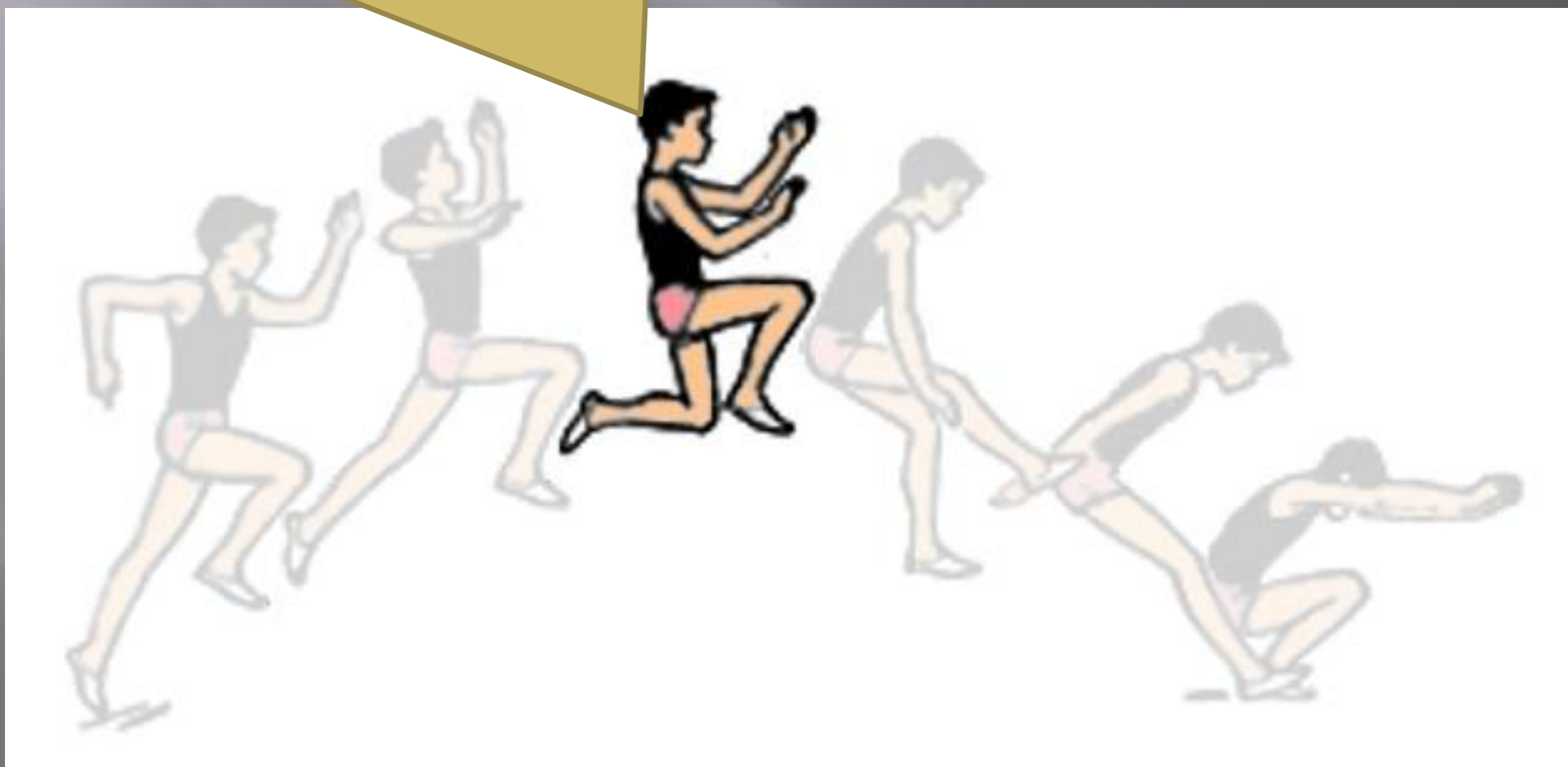
# Фазы прыжка:

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



# Фазы прыжка: полет

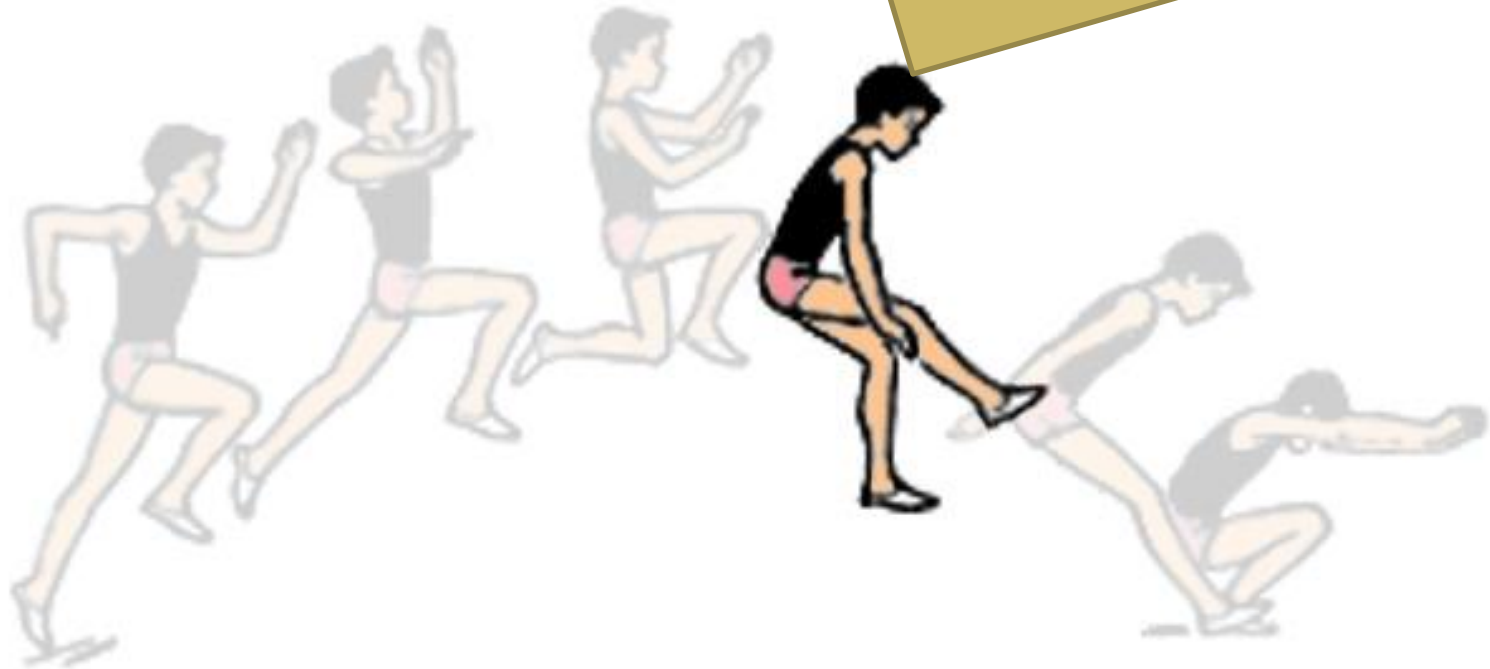
Толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, затем прыгун подтягивает ее коленом вперед к находящейся впереди маховой ноге.





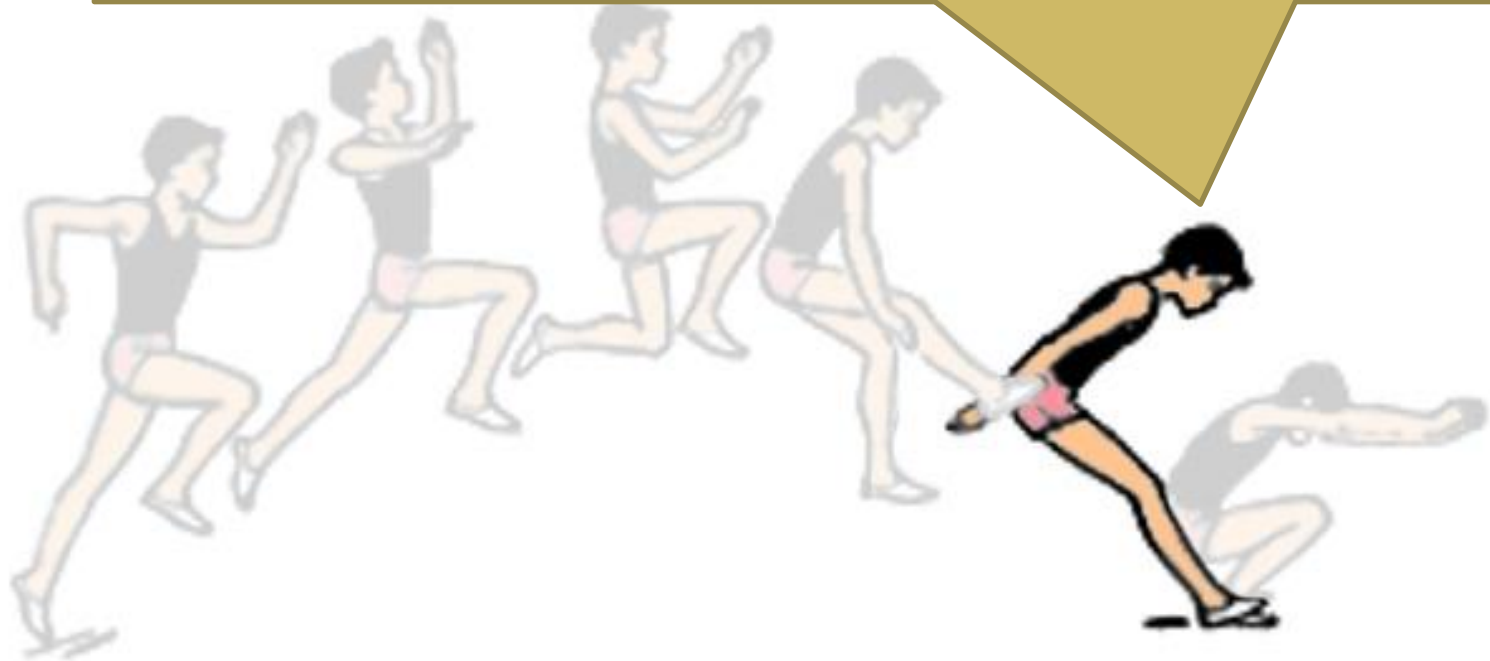
# Фазы прыжка:

Отклоненное назад в начале полета туловище  
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 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.

