

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КАЗАХСКО-  
ТУРЕЦКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ХОДЖИ АХМЕДА ЯССАУИ

Факультет: «Общая медицина»

Кафедра: «Физического воспитания»

СРС

- Тема: Обучение технике тройного прыжка в длину.
  - Выполнил: Камалов. Н. Б
  - Проверил: доц. Оразбаев Е.Д

# Цель:

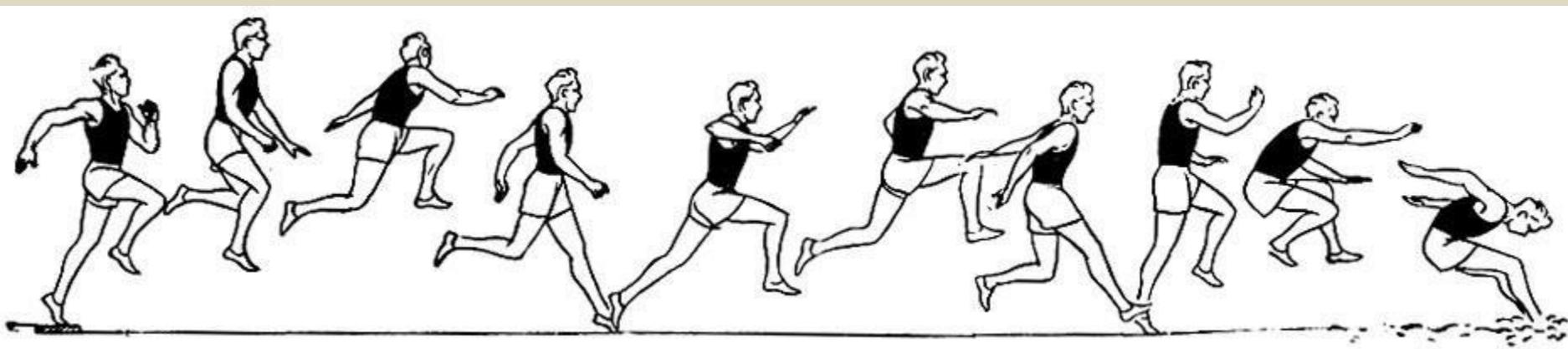
- Объяснить технику тройного прыжка в длину.

# *План*

- 1. Техника тройного прыжка в длину.
- 2. Обучение технике тройного прыжка в длину.
- 3. Специальным упражнения.

# Техника тройного прыжка.

- Техника тройного прыжка состоит из разбега, отталкивания и трех элементов - «скачка», «шага» и «прыжка». «Скачок» выполняется с толчковой ноги с приземлением на толчковую, «шаг» - с толчковой на маховую, «прыжок» - с маховой ноги с приземлением на обе ноги. Третий элемент («прыжок») правилами соревнований разрешается выполнять любым способом прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись, прогнувшись - ножницы, ножницы).



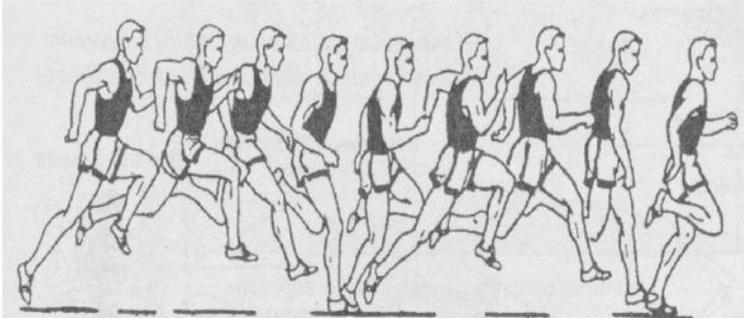
# Обучение технике тройного прыжка в длину.

- Обучение технике тройного прыжка обычно начинается после того, как занимающиеся освоят технику спринтерского бега и научатся прыгать в длину и высоту с разбега. В процессе обучения используются также упражнения, направленные на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, специальные и подготовительные упражнения, развивающие те группы мышц, которые несут наибольшую нагрузку в тройном прыжке (мышцы спины, брюшного пресса, тазобедренной области, голени и особенно стопы).

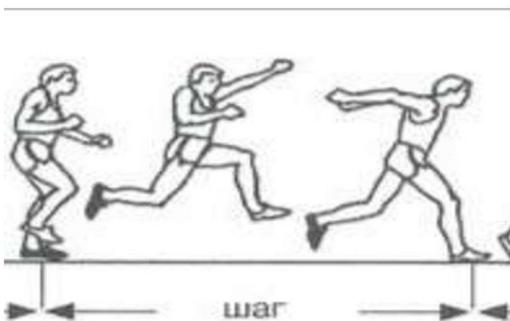
**Для обучения отдельным элементам техники тройного прыжка используются:**

1. Скачок с короткого разбега в яму с песком;
2. Отталкивания в «шаге» с короткого разбега с приземлением в яму с ...
3. Скачок с короткого разбега в сочетании с выполнением второго отталкивания и приземлением в яму с песком в «шаге»;

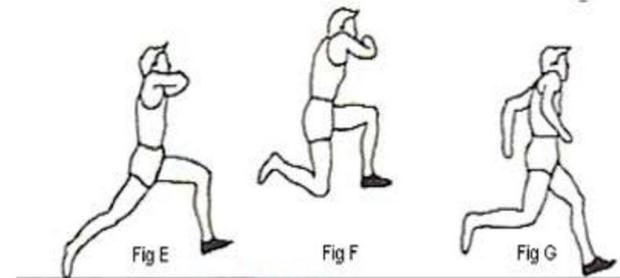
Разбег.



Шаг



Скачок

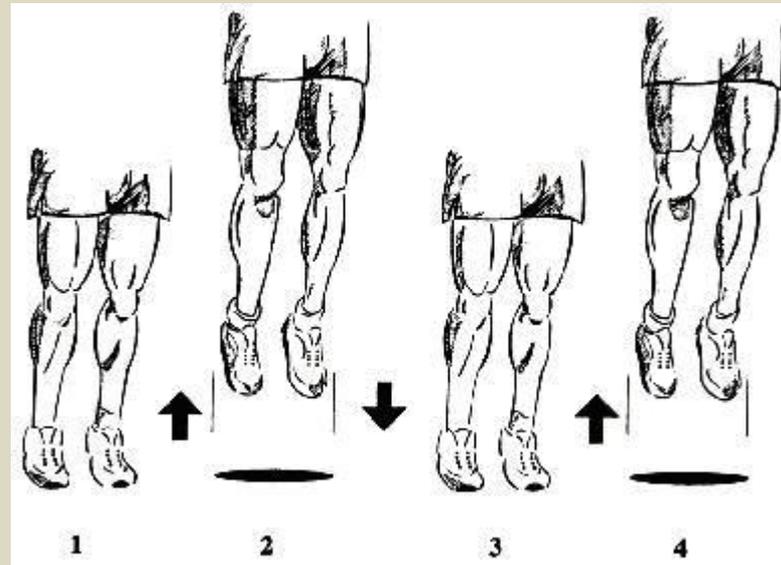


Прыжок



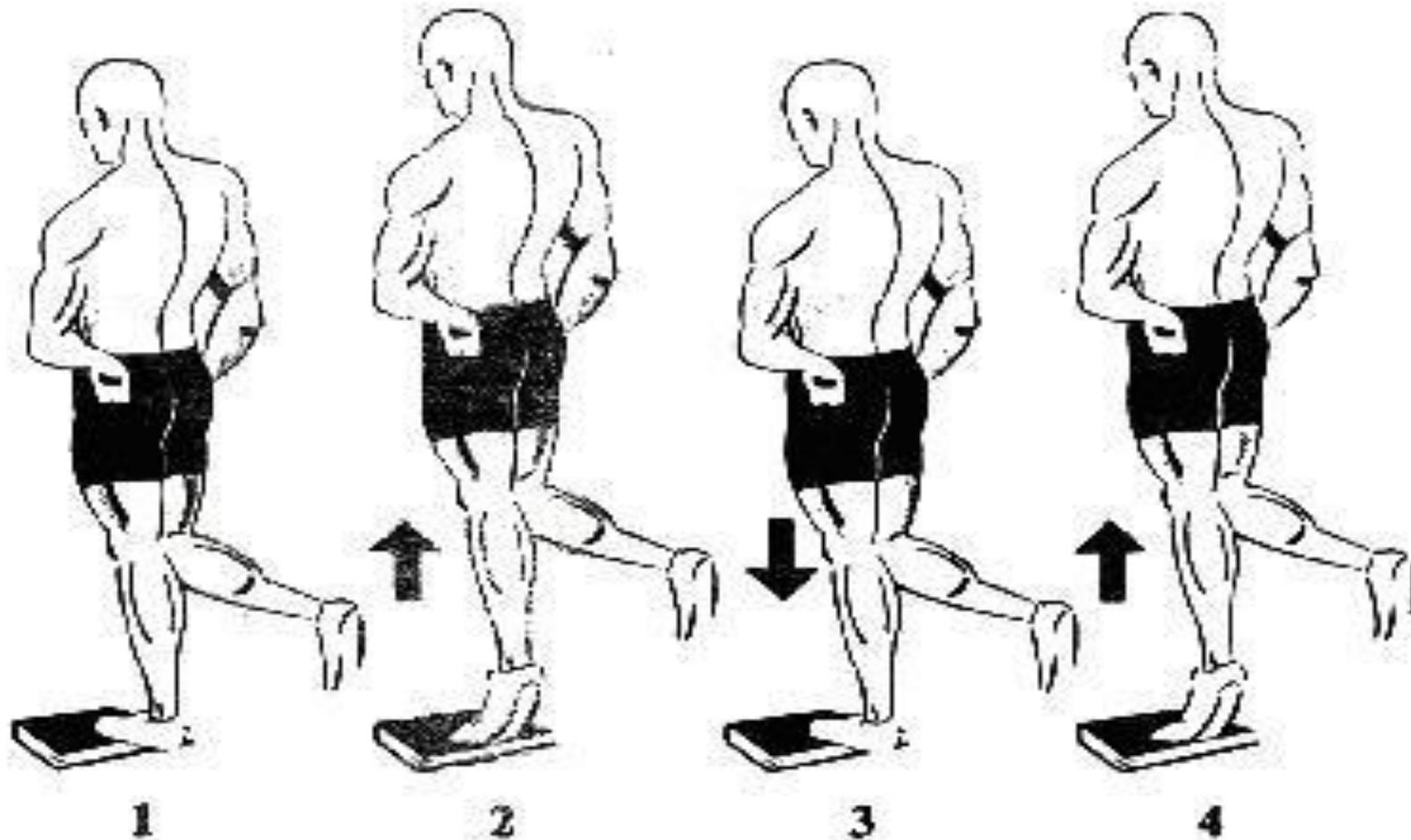
# Упражнения для развития прыгучести

- Прыжки в высоту  
Выполнение: Ноги на ширине плеч.
- Подъемы на носках  
Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга).
- Степ-апы .
- Выжигания.
- Прыжки в полном приседе.

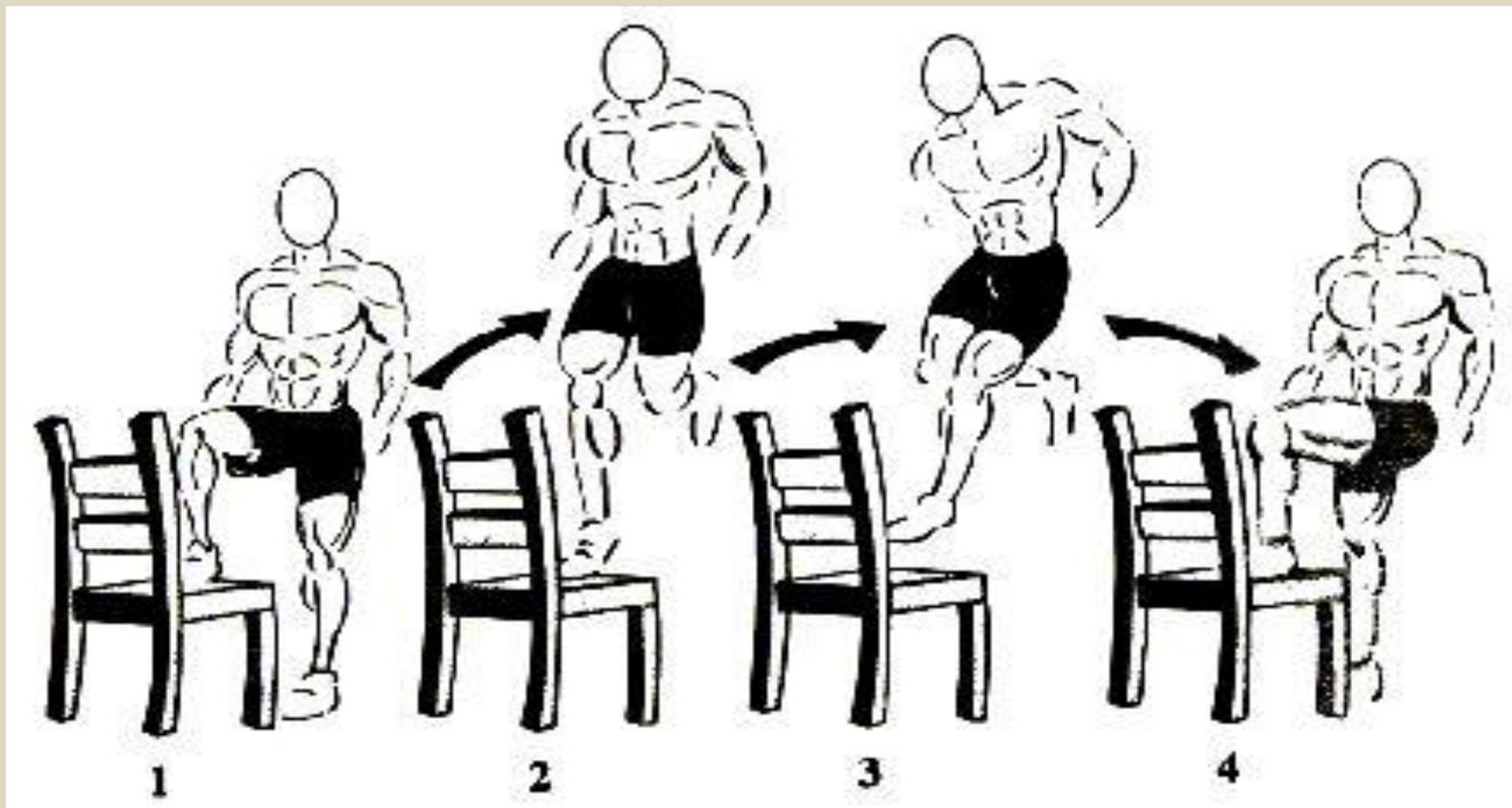


Прыжки в высоту  
Выполнение: Ноги на ширине плеч.

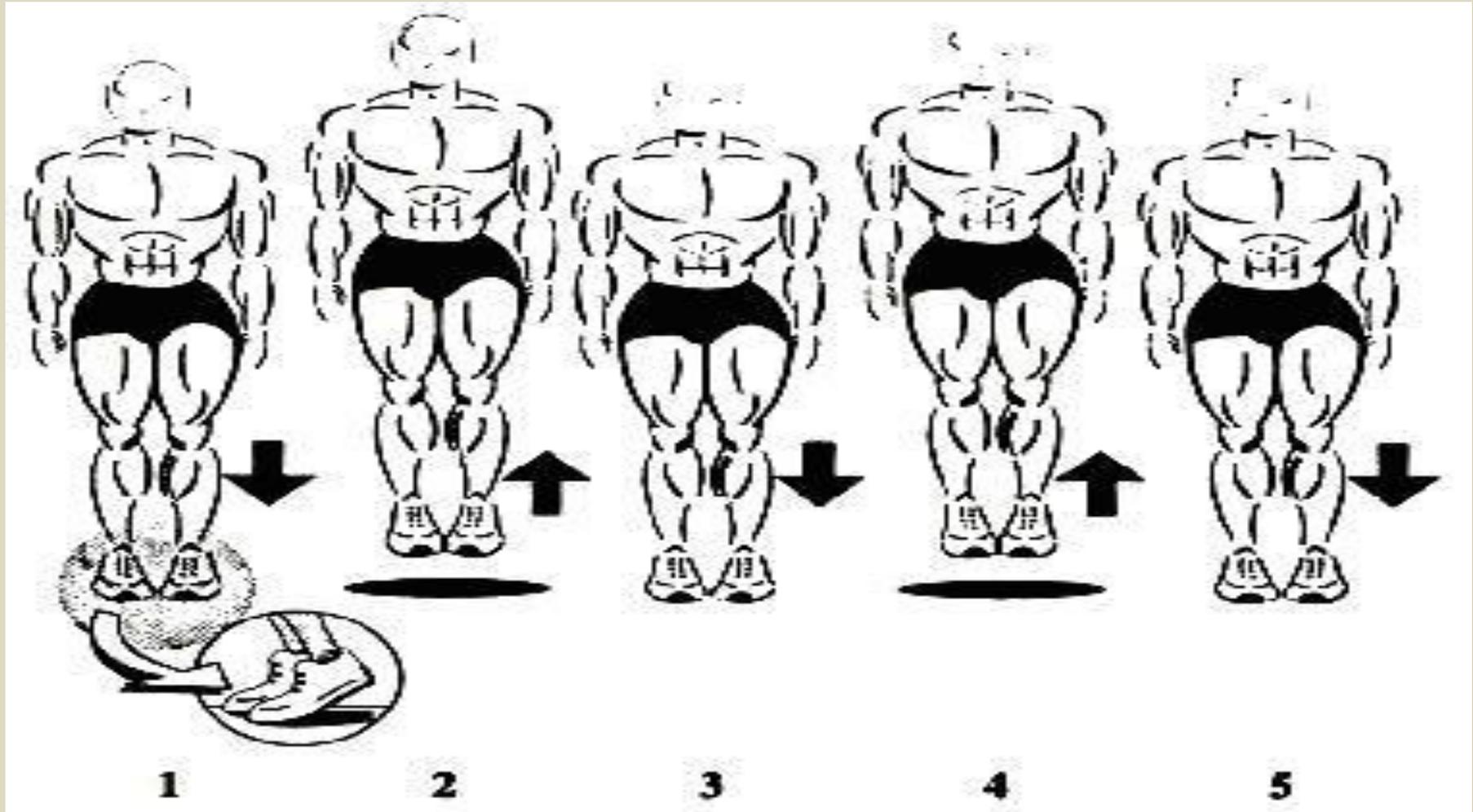
Подъемы на носках **Выполнение:** Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга).



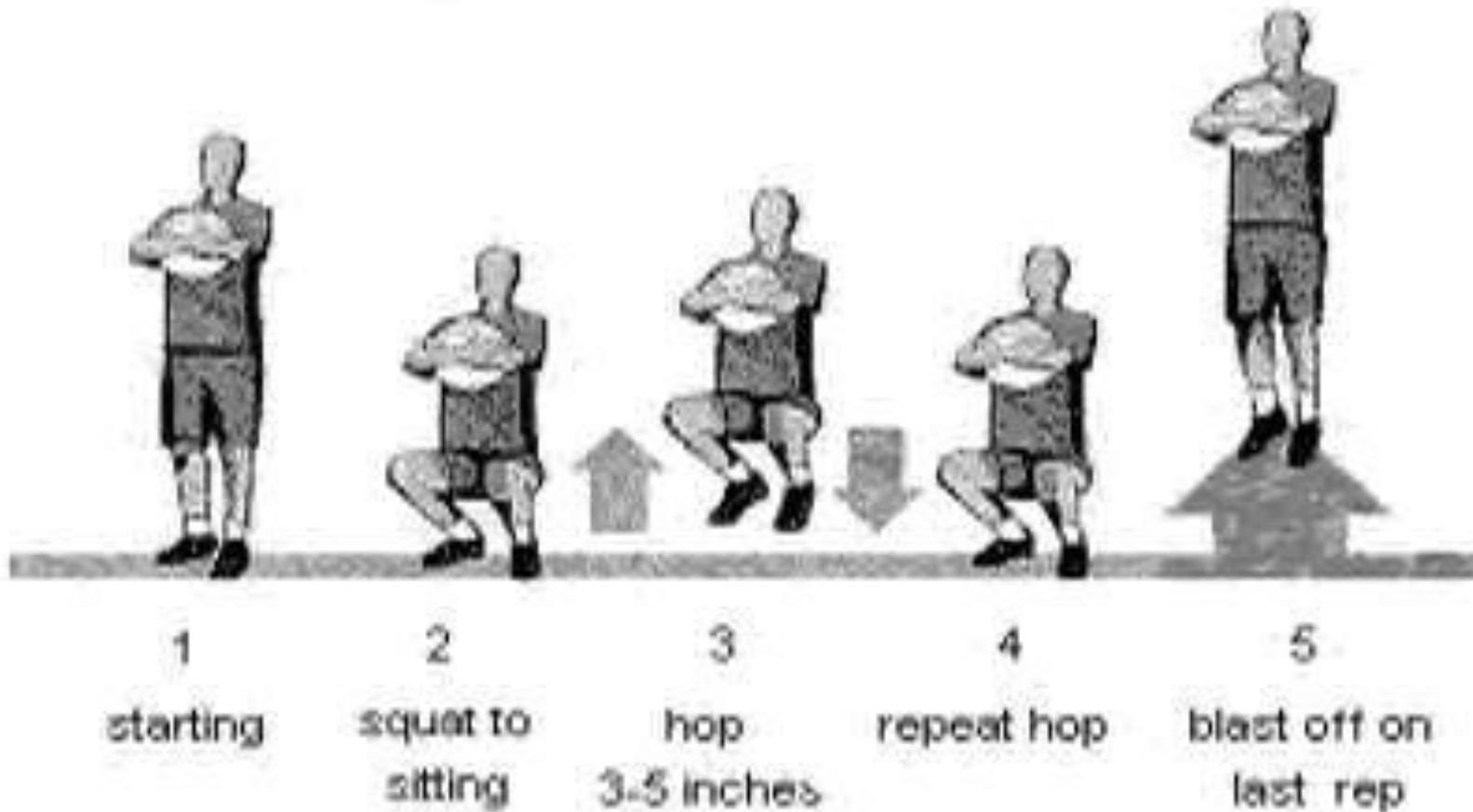
# Степ-апы.



# Выжигания.



# Прыжки в полном приседе.



# Литература и электронные НОСИТЕЛИ

- <https://znanio.ru/media/metodika-obucheniya-technike-trojnogo-pryzhka-2501354>
- [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmultiurok.ru%2Fblog%2Fuprazhneniia-dlia-razvitiia-pryguchesti.html&psig=AOvVaw1NtUn8XgKSFxvIrWK67MEB&ust=1633870152575000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJi\\_7rOwvfMCFQAAAAAdAAAAABAN](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmultiurok.ru%2Fblog%2Fuprazhneniia-dlia-razvitiia-pryguchesti.html&psig=AOvVaw1NtUn8XgKSFxvIrWK67MEB&ust=1633870152575000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJi_7rOwvfMCFQAAAAAdAAAAABAN)

Спасибо за  
внимание!