

Прыжки в длину с места

Работу выполнил: Заботин Иван

Группа 24

1 курс

Виды прыжков

- С преодолением вертикальных препятствий:
 1. прыжки в высоту
 2. прыжки с шестом
- С преодолением горизонтальных:
 1. прыжки в длину
 2. тройной прыжок

Порядок прыжка в длину с места

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

Упражнения для совершенствования

- Выпрыгивание на разновысокие предметы и спрыгивание
- Прыжки через разновысокие предметы

Техника прыжка в длину с места

- Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны).
- Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх.
- В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд.
- Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Ошибки в технике прыжка в длину с места

- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперёд либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой. В полёте ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперёд выносятся ноги. Прыгун приземляется на носки.

КОНЕЦ!!!!