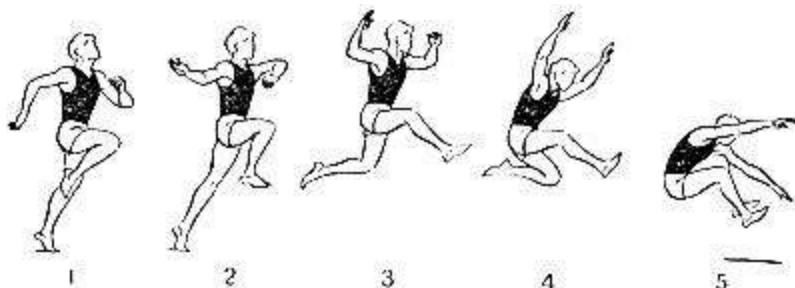


Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: Прыжки в высоту «согнув ноги»..

Задание 1 . Рассмотрите рисунок и ознакомьтесь с текстом.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Техника. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: **разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег.** Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. **Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость. **Полет.** После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полётная фаза, Условно полётную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлёт, 2) горизонтальное движение вперёд и 3) подготовка к приземлению. **Приземление:** с падением в сторону, с выбиванием. После взлёта в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бёдер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперёд, руки опускаются вниз движением вперёд—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.



Задание 2 . Выполнить пять упражнений на разминку. (**ПО ЖЕЛАНИЮ**)