

Комплекс на неделю:

1. Разминка

Вся разминка проходит стоя на месте:

Спокойная ходьба-1 мин.

Бег- 1 мин.

Ходьба с высоким подниманием колена -1 мин.

Ноги врозь, руки в стороны: круговые движения прямыми руками -30 сек. вперед, 30 сек. назад

Ноги врозь, руки на поясе: два поворота вправо, два поворота влево -1 мин.

Руки на поясе: прыжки, одна нога вперед, другая назад -1 мин

Ходьба - 1 мин

2. Подводящие упражнения

- 1.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.
- 2.И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.
- 3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.
- 4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на мягкое покрытие) в положение полуприседа, руки вперед.
- 5.Прыжки в длину с места на мягкое покрытие или в яму с песком

Прыжки в длину с места

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Провести стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепить сантиметровую ленту.

3. Техника выполнения.

И. п. — подойти к линии отталкивания (не касаясь её носками), стопы поставить на ширину плеч или чуть уже, параллельно. Перед прыжком поднять руки вверх, чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Затем плавно, но достаточно быстро отвести руки назад, одновременно опускаясь на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, следует переходить к отталкиванию.

Резким взмахом руками вперед-вверх с одновременным разгибанием и толчком обеих ног выполнить отталкивание и прыжок вперед-вверх. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и вынести их вперед, приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу.



Основные ошибки в технике прыжка

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).