

## **Методика обучения прыжку в длину.**

### ***Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка в длину.***

*Средства:* рассказать о различных способах прыжка в длину (согнув ноги, прогнувшись. Ножницы); дать краткую характеристику прыжку способом «согнув ноги»; показать технику прыжка; ознакомить с основными правилами соревнований; дать краткую историческую справку.

### ***Задача 2. Обучить отталкиванию в прыжках в длину.***

*Средства:* прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге», с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге», с 4-6 беговых шагов разбега с приземлением в положении выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов через невысокое препятствие.

*Методические указания:* отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикально положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее чем предыдущие.

### ***Задача 3. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием.***

*Средства:* многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

*Методические указания:* при разбеге отдавать предпочтение равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым загребающим движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном подседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

#### **Задача 4. Обучить движениям в полете.**

##### **Способ «согнув ноги»**

*Средства:* имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы – в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

*Методические указания:* обратить внимание на практически вертикальное положение туловища в полетной фазе, активное подтягивание коленей при группировке перед приземлением.

#### **Задача 5. Обучить приземлению.**

*Средства:* прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

*Методические указания:* основная двигательная установка для обучающегося – активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

#### **Задача 6. Обучить определению длины и ритма полного разбега**

*Средства:* пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания; разбег с 5-6- или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости; пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

*Методические указания:* величина разбега определяется скоростными возможностями занимающихся. Основным критерием в характере набора скорости для начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

#### **Задача 7. Совершенствовать технику движений в прыжках в длину.**

*Средства:* бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания; прыжок в длину с короткого разбега, среднего, полного.

*Методические указания:* проводить оценку и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся. Ритм прыжка должен строиться на умении набегать на место отталкивания за счет повышения темпа шагов. Положение туловища в конце разбега и в отталкивании должно быть вертикальным.