**Практичне заняття №6**

**Тема: Легка атлетика. Стрибки в довжину.**

**Завдання:** - оволодіння технікою стрибків у довжину,

* розвиток сили, гнучкості,
* підвищення рівня загально фізичної підготовки.

**Засоби:** - бігові та стрибкові вправи,

* загально розвиваючі вправи,
* вправи на силу, гнучкість.

Стрибки визначаються як спосіб долання вертикальних у (висоту та з жердиною) і горизонтальних перешкод ( у довжину, потрійний). Стрибки виконуються як з місця, так і з розбігу. Техніка стрибків у довжину має різні способи: «зігнувши ноги», «ножиці», «прогнувшись».

Усі види стрибків займають вагоме місце у тренувальному процесі, тому що з їх допомогою можна розвивати, передусім, швидкісно-силові якості, зміцнювати та підвищувати функції опорно-рухового апарату, від стану якого залежить ступінь оволодіння технікою обраного виду легкої атлетики.

1.**Стрибки з місця.**

Цей стрибок не є складним за технічним виконанням, але дозволяє досить повно характеризувати рівень швидкісно-силової підготовленості студента, його координацію.

Виконується стрибок одночасним відштовхуванням двома ногами від бруска (лінії) з приземленням на обидві ноги. Правильне розташування ніг на старті (стопи знаходяться паралельно на ширину ступні) і попередній замах руками, який переходить в активний мах, суттєво підвищує результативність стрибка. Стрибки з приземленням у кроці виконується з декількох (3-4) кроків під бігання, фіксуючи у фазі польоту положення «кроку» з подальшим приземленням на махову ногу і про біганням вперед.

Стрибок через бар’єр дає можливість збільшувати кут вильоту й висоту польоту стрибуна.

**Методичні вказівки:** висота бар’єра, планки тощо, через яку стрибають студенти має бути незначною.

**Типові помилки**: слабкий поштовх. Причина – запізнення відштовхуванням, рух махової ноги вперед, а не угору-вперед.

Підбирання розбігу. Оптимальна довжина розбігу – 12-16 бігових кроків. Для того, щоби точно потрапляти на брусок, слід починати розбіг з одного того ж положення. Швидкість розбігу необхідно збільшувати рівномірно – спочатку за рахунок збільшення довжини кроків, а після того – їх частоти.

**Методичні вказівки**: під час розбігу тіло стрибуна нахилено вперед, особливо на початку прискорення. Зі збільшенням швидкості нахил зменшується. У передостанньому кроці тулуб повинен бути в вертикальному положенні.

**Типові помилки**: швидкість розбігу змінюється, що змінює точку відштовхування.

**Стрибки з повного розбігу**

Встановлюють довжину повного розбігу, контрольну відмітку.

**Методичні вказівки:** особливо важливо звертати увагу на впевнене і сильне відштовхування. Ставити на брусок ногу для відштовхування майже випрямлену з одночасним активним рухом вперед-угору, зігнутої в коліні махової ноги. Усі зусилля спрямувати у таз для розгону ЗЦМТ.

**Типові помилки**: зайве напруження м’язів стрибуна перед відштовхуванням.