***Середа 08.04. 20***

Група ШМ – 5

Предмет. Фізична культура

Викладач: Паніна Ольга Олександрівна

Урок № 66

*Модуль уроку:* *Легка атлетика*

Стрибок в довжину з розбігу складається з чотирьох фаз: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Головну роль в стрибках в довжину грає швидкий розгін, вміння стабільно потрапляти на брусок і потужно відштовхуватися, зберігати рівновагу в польоті і раціонально приземлятися. Результат стрибка в довжину залежить від швидкості розбігу і кута відштовхування. Довжина розбігу визначається рівнем бігової підготовленості стрибуна.



Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (контурограмма)



Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «прогнувшись» (контурограмма)



Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «ножиці» (контурограмма)

<https://youtu.be/qT435OWqXy4>