***Понеділок 27.04.20***

***Група О-4***

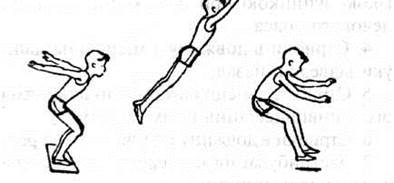
***Предмет: Фізична культура***

***Викладач: Паніна Ольга Олександрівна***

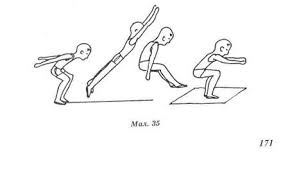
***Урок № 90***

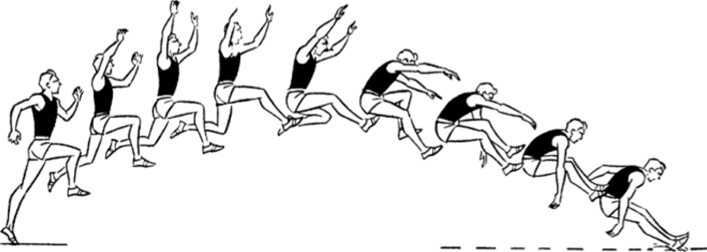
Модуль: Легка атлетика

Техніка стрибка в довжину з місця. Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання.





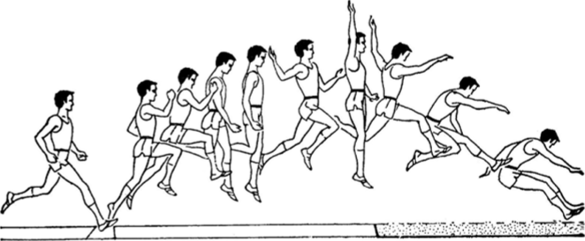




Основи техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (контурограмма)



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



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

<https://youtu.be/qT435OWqXy4>