**Техника выполнения прыжка в длину с места**

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести, а также тестируют силу ног. Они являютсясамостоятельным видом состязаний только на школьномуровне. В тоже время прыжки являются отличным тренировочным упражнением, которое позволяет комплексно развивать физические качества спортсмена. Правильная техника прыжка в длину с места способна значительно повысить результаты, поэтому не стоит пренебрегать теорией.

**Как выполнять прыжок с места**

Перед проведением контрольных испытаний всегда следует немного потренироваться. До того, как делать прыжки с места, необходимо ознакомиться с теорией.Выделяют следующие стадии в упражнении:

* *Подготовка к отталкиванию.*На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.
* *Отталкивание.* Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрывам стоп от поверхности.
* *Полет.* После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.
* *Приземление.* Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун должен выпрямиться и уйти из зоны проведения испытаний.

**Порядок проведения**

Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Судья следит за соблюдением правил соревнований. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Если прыжок был совершен не прямо, а по диагонали, то проводится перпендикулярная линия от места приземления к шкале измерения длины. Поэтому очень важна правильная техника выполнения прыжка с места.

Прыгуну даются 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в 3 случаях:

1. Заступ за линию. Также касание ее при отталкивании.
2. Отталкивание происходит не 2 ногами одновременно, а поочередно.
3. Прыжок выполнен с подскока.

**Типичные ошибки**

Любые погрешности при выполнения упражнения говорят о том, что техника прыжка в длину с места недостаточно отработана. Чаще всего встречаются следующие ошибки:

* Несогласованные движения рук и ног. Чтобы предотвратить эту ошибку необходимо, чтобы была отработана техника прыжка в длину с места. Для этих целей подойдет имитация движений на месте, в висе и с небольшим выпрыгиванием.
* Ноги опускаются слишком рано. Причина этому – слабые мышцы живота и спины. Желательно дополнительно отработать движения ног в висе.
* Неполное разгибание коленных и тазобедренных суставов при отталкивании указывает на то, что прыгун слишком торопится при выполнении упражнения, вследствие этого время отталкивания становится слишком коротким.
* Малая амплитуда движений руками. Необходима дополнительная отработка махов.
* При недостаточном посыле корпуса вперед может получиться прыжок в высоту с места, а не в длину.
* Падение при приземлении. Причин может быть несколько: неумение правильно группироваться в воздухе, раннее выпрямление ног, вес опускается на 1 конечность, наклон туловища в полете, слишком сильный вынос ног вперед.Каждый случай необходимо проработать отдельно.

**Прыжок с места. Нормативы ГТО**

В Росси было решено возродить старую советскую традицию – ГТО. В комплекс испытаний вошли и прыжки с места. Нормативы выглядят следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мужчины | | | |
| Возраст | Золотой значок | Серебрянный значок | Бронзовый значок |
| 6-8 | 140 | 120 | 115 |
| 9-10 | 160 | 140 | 130 |
| 11-12 | 175 | 160 | 150 |
| 13-15 | 200 | 185 | 175 |
| 16-17 | 230 | 210 | 200 |
| 18-24 | 240 | 230 | 215 |
| 25-29 | 240 | 230 | 225 |
| 30-34 | 235 | 225 | 220 |
| 35-39 | 225 | 215 | 210 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Женщины | | | |
| Возраст | Золотой значок | Серебрянный значок | Бронзовый значок |
| 6-8 | 135 | 115 | 110 |
| 9-10 | 165 | 130 | 125 |
| 11-12 | 165 | 145 | 140 |
| 13-15 | 175 | 155 | 150 |
| 16-17 | 185 | 170 | 160 |
| 18-24 | 195 | 180 | 170 |
| 25-29 | 190 | 175 | 165 |
| 30-34 | 185 | 170 | 160 |
| 35-39 | 180 | 165 | 150 |