**Невмирич 2ПО-21 за 13.04-19.04**

**Задание 1.**

**Техника прыжка в длину с места.**

Основную роль в выполнении упражнения играют мощное отталкивание, сохраненное в момент полета равновесие и правильное приземление. Чтобы прыгать далеко, нужна разминка и подготовка.

В разминочной гимнастике для прыжков выполняются приседания со штангой, подъемы на носки со штангой, запрыгивания на платформу, ходьба гусиным шагом и вращение стоп на 90 градусов в обе стороны. Основная особенность упражнения заключается в отрыве ног от земли с такой силой, которая поможет преодолеть наибольшую дистанцию при полете.

* **Техника прыжка в длину с места**

Одного желания эффективно прыгать мало. Сначала необходимо изучить технику прыжка в длину с места или разбега.

* **Подготовка перед отталкиванием**

Занятие исходного положения – важный этап, который позволяет сосредоточиться и сконцентрировать все силы. В отличие от прыжка в длину с разбега, здесь начальная фаза – линия старта.

Необходимо, расположив ноги на ширине плеч, стать у стартовой точки, отвести руки немного назад, и с согнутыми локтями опустить их вниз, согнуть тазобедренные и коленные суставы по уровню носков и зафиксировать, не отрывая от земли, стопы ног.

* **Отталкивание**

Первое отталкивание должно происходить сразу после подготовки. Если задержать готовность на данном этапе, то дальше правильно с места прыгнуть в длину уже не получится, ведь в этот момент туловище начинает инерционное движение, при этом в период толчка нужно успеть сделать резкий выпад руками впереди себя, подтянуть суставы тазобедренной части, разогнуть колени, резко оторваться от земли.

* **Полет и приземление**

Во время полета надо вытянуться всем телом до прямой линии, плавно разгибая колени, а перед приземлением опустить руки и вынести вперед стопы. Контакт с поверхностью должен осуществиться легко и плавно. Для равновесия колени сгибают, руки - вперед. Это помогает предотвратить травмы суставов и их связок. При посадке нужно выпрямиться. Кроме того, существуют два важных правила при прыжках в длину с места: тело должно находиться под углом 45 градусов и нельзя приземляться на идеально ровные ноги и стопы.

**Задание 2.**

**Комплекс из 10 общеразвивающих упражнений для мышц ног.**

1. Перекаты с пяток на носки.
2. Махи ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя.
3. Выпады.
4. 4.Пружинящие движения в выпадах.
5. Приседы на двух ногах.
6. «Пистолетик».
7. Круговые движения ногами.
8. Повороты ног внутрь и наружу.
9. Упражнения в статических положениях, в равновесиях.
10. Упражнения на расслабление мышц ног.