

#### Задание 4

Составьте и запишите комплекс подготовительных и подводящих упражнений для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места». Комплекс должен состоять не менее чем 10 упражнений.

№	Упражнение	Дозировка	Организационно - методические указания
1.	Ходьба в полуприседе	20-30 м.	Кисти рук на коленях, спину держать прямо.
2.	Бег с ускорением на отрезках в 30-60 см	2-6 раз	Бежать на носках
3.	прыжки с места вверх	2-4 серии по 8-12 раз	Ступни параллельны. Попытаться достать руками, головой, ногами или плечами предметы, подвешенные на различной высоте.
4.	движения маховой ногой	2-3 серии по 10-16 раз.	Толчковая нога во время маха сгибается и выпрямляется. Движения должны быть энергичными.
5.	Из положения в шаге сделать высокий мах сзади стоящей ногой	10-16 раз	Нога при проносе вперед сгибается и выпрямляется. В конце маха резко остановить ногу
6.	Спрыгнуть с высоты 30-50 см с последующим прыжком вверх	6-12	Отталкиваться двумя ногами
7.	И.п. - толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге на толчковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и пробегание	12-15 раз	Выполнять в быстром темпе
8.	И.п. – стать на толчковую ногу, маховую согнуть. С 6-8 м разбега скачками прыжок в длину.	8-10 раз	В разбеге не спешить. Выполнять в среднем темпе
9.	И.п.– толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы.	6-8 раз	Ступни ног взять на себя. Выполнять в среднем и быстром темпе.
10.	Стоя, руки вверх. Свободно опустить (бросить) руки.	2-3 серии по 4-8 раз.	Расслаблять руки и плечевой пояс.
11.	Спокойный шаг	600-800 м.	Не спешить.