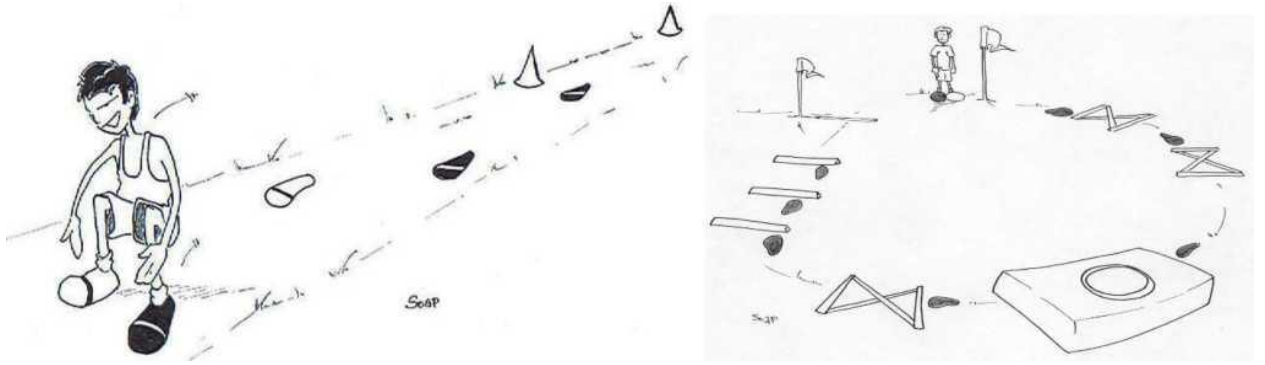


Комплекс П-3: Прыжок в длину и тройной прыжок с короткого разбега  
 Карточка П-3.1



**Задача:** обучать технике серийного преодоления «горизонтальных препятствий» с короткого разбега.

**Задание:** выполнять прыжки в длину с короткого разбега через препятствия, добиваясь точного попадания на планку (брусок) отталкивания; препятствия должны быть горизонтальными, чтобы через них не приходилось перепрыгивать.

**Вероятное поведение занимающихся:** спортсмены замедляют скорость перед прыжковой зоной и смотрят вниз, нарушая структуру бега и отталкивания.

**Инструкции по выполнению упражнения:**

- не смотреть вниз;
- связать фазы разбега и отталкивание в одно целое.

**Рекомендации:**

- сохранение скорости перед отталкиванием;
- точная постановка стопы и отталкивание с сохранением беговой скорости.

**Последовательность обучения:**

- менять длину разбега, сохраняя короткую дистанцию - до 10 м;
- выполнять отталкивание правой/левой ногой попеременно;
- приземляться в «скачке» на правую ногу / на левую ногу;
- переходить к играм.

**Безопасность:**

- мягкая поверхность, безопасные и нескользкие маркеры.

**Инвентарь:**

- горизонтальные маркеры, брусок (зона) отталкивания.

\* Такая тренировочная ситуация возможна и применительно к тройному прыжку.