

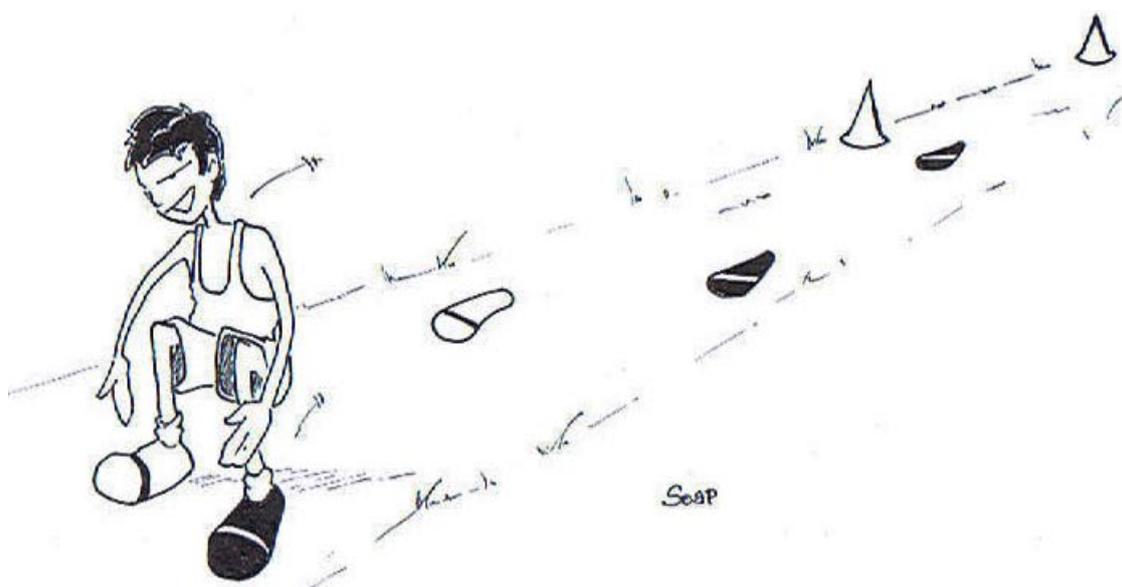
## Как подготовить тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега?

**Анализ прыжковой тренировки:** тройной прыжок с короткого разбега и прыжок в длину требуют минимального освоения точности разбега, техники скачка и последовательности скачок/шаг.

Тренировка последовательности скачок/шаг эффективна для освоения равновесия.

**Безопасность участников:** существует две гарантии безопасности:

- провести прыжковые упражнения на мягкой и нескользкой поверхности.
- направить практические усилия во время тренировки сначала на технику, до того, как начать работу над результатом.



Вид Детской легкой атлетики ИААФ

**Примечание:** Во всех ситуациях тренировки в многоскоках приоритет отдается «прыжковой регулярности»



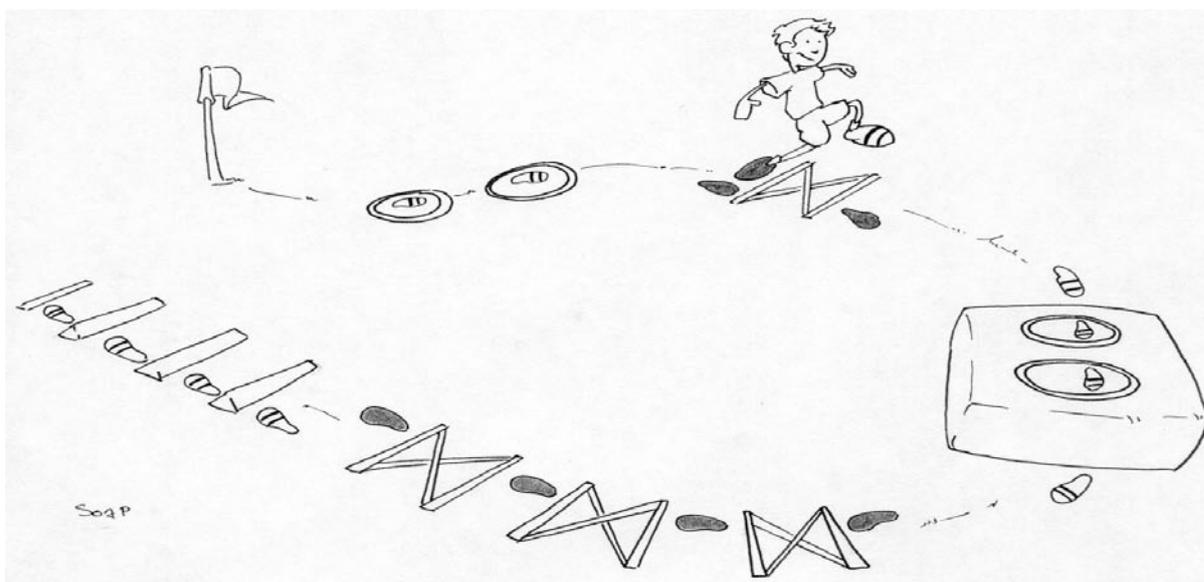
## Учебная карточка 2: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: опробовать и освоить технику скачка

Предлагаемая ситуация: понять и совершенствовать технику бега за счет различных серий упражнений. В начале прыжковая зона будет ограничена для достижения лучшего результата.

Например: серия скачков по всей размеченной дистанции.

Поведение новичков: как только новички сталкиваются с основной проблемой координации техники скачков, они очень часто теряют боковое равновесие во время скачка, так как вес тела не приходится на толчковую ногу. Они часто не координируют свои руки во время скачка и «блокируют» их, чтобы обрести равновесие.



Инструкции по выполнению упражнения:

- Преодолеть притяжение земли
- Использовать руки, чтобы двигаться вперед

Рекомендации:

- Спортсмен может подпрыгнуть (то есть, хорошая постановка стоп при первом касании)
- Спортсмен сохраняет равновесие во время скачка и после него

Прогрессия обучения:

- Меняйте трассы
- Предлагайте различные дистанции, в соответствии со шкалой увеличения
- Повторяйте несколько скачков
- Переходите к играм

Безопасность:

- Мягкая поверхность
- Безопасные препятствия

Инвентарь:

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры для трассы

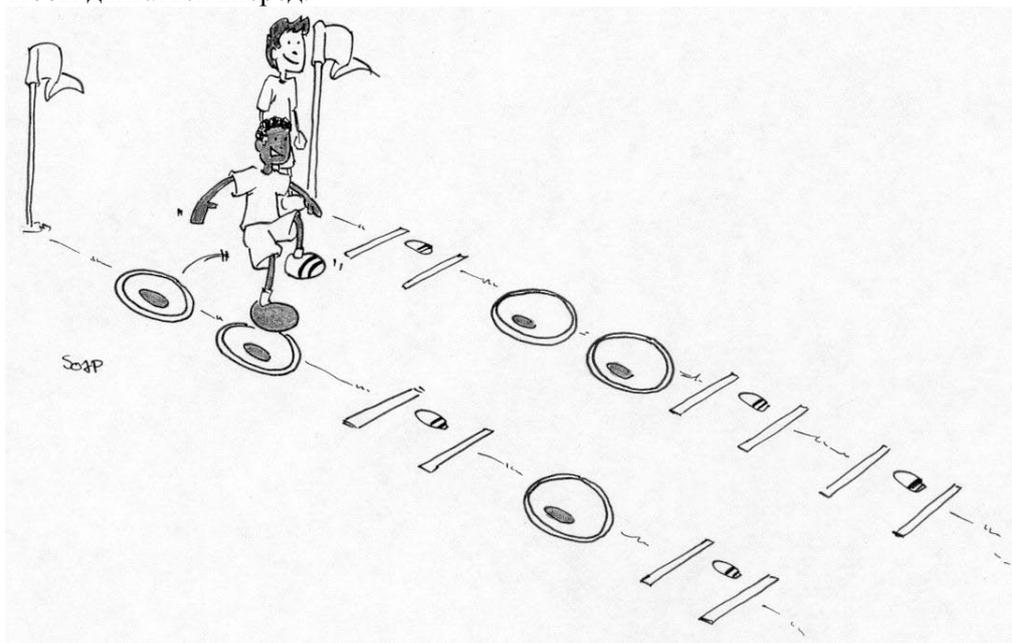
**Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.**

### Учебная карточка 3: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

**Цель:** попробовать и совершенствовать выполнение последовательности скачок/шаг без потери скорости

**Предлагаемая ситуация:** последовательно выполните скачок/шаг на различной скорости и на различных ограниченных отрезках.

**Поведение новичков:** новички часто выполняют маленькие скачки и большие шаги. Они часто отходят от правильной прыжковой траектории, потому что они теряют равновесие во время скачка. Они не используют или используют неправильно свободные сегменты (руки и ноги), чтобы двигаться вперед.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Не делать перерыв между скачками и шагами
- Не падать во время прыжка

**Рекомендации:**

- Выполнить прыжковую последовательность, сохраняя равновесие
- Выполнить прыжковую последовательность без потери скорости
- Соответственно использовать свободные сегменты

**Прогрессия обучения:**

- Менять прыжковую последовательность (двойной скачок, шаг и двойной шаг, скачок и т.д.)
- Требовать синхронизации движения рук и затем их разобщенного действия: по очереди и одновременно
- Меняйте зоны тренировки и расстояния между прыжками
- Переходите к играм

**Безопасность:**

- Мягкая поверхность
- Безопасный инвентарь

**Инвентарь:**

- Горизонтальные маркеры (прыжковая зона)
- Маркеры для трассы

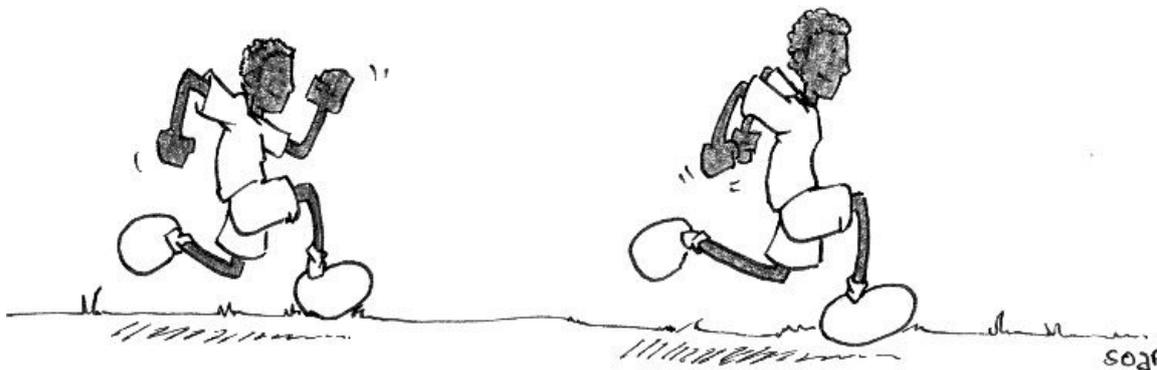
**\* Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка**

## Учебная карточка 4: тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

**Цель:** эффективное использование рук в прыжковой технике

**Предлагаемая ситуация:** выполняя последовательность скачок/шаг, постарайтесь координировать руки различными способами (одновременно, синхронно, по очереди с нижними конечностями).

**Поведение новичков:** новичкам очень трудно координировать действие рук при каждом отталкивании. Их руки часто обеспечивают скорее равновесие, чем действие.



**Инструкции по выполнению упражнения:**

- Начните с маленьких подскоков
- Во время тренировки руки и плечи расслаблены

**Рекомендации:**

- Выполнять требуемую программу
- Обеспечивать хорошее равновесие во время прыжковой серии
- Обеспечивать одинаковую эффективность обеих рук

**Прогрессия обучения:**

- Менять трассы
- Менять площадь зоны
- Объединить поочередное и синхронное действие
- Переходить к играм

**Безопасность:**

- Мягкая поверхность
- Соответствующие прыжковые зоны

**Инвентарь:**

- Горизонтальные маркеры
- Вертикальные маркеры

\* Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.

## Учебная карточка 5: Тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега

Цель: установить параметры для короткого разбега

Предлагаемая ситуация: на дистанции, размеченной через каждые 20м участник пытается выполнить точный разбег, чтобы оттолкнуться у бруска отталкивания.

Поведение новичков: новичкам трудно повторять одинаковые разбеги. Они плохо приспособливают свои последние шаги к оставшейся дистанции.



Инструкции по выполнению упражнения :

- Меняйте зоны старта, чтобы определить свою дистанцию для разбега
- Постарайтесь сохранить одинаковый темп бега от одной попытки до другой.

Рекомендации:

- Точное отталкивание
- Приземление на толчковую ногу
- Сохранение скорости перед бруском отталкивания

Прогрессия обучения:

- Немного изменять предложенные зоны
- Поставить промежуточный маркер в середине зоны

Безопасность:

- Мягкая зона приземления.
- Организация группы
- Соответствующие зоны разбега

Инвентарь:

- Маркеры, планки
- Рулетка

**\* Эта тренировочная ситуация годится для ограниченного тройного прыжка.**