

Министерство сельского хозяйства и продовольствия  
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины

**Ю.В. Недосеков, В.М. Щуко**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ  
В УЧЕБНОМ СПОРТИВНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие

Витебск  
ВГАВМ  
2019

УДК 79.431.2  
ББК 75.711.7  
Н42

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета ветеринарной медицины УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» от 1 февраля 2019 г. (протокол № 9)

Авторы:

старший преподаватель *Ю.Б. Недосеков*;  
старший преподаватель *В. М. Щуко*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий*  
(УО ВГУ им. П.М. Машерова);  
кандидат физико-математических наук, доцент *М. Н. Борисевич*  
(УО ВГАВМ)

**Недосеков, Ю.В.**

Совершенствование техники прыжка в длину в учебном спортивном  
Н42 отделении : учеб.–метод. пособие / Ю.В. Недосеков, В. М. Щуко. – Витебск:  
ВГАВМ, 2019. – 44 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой «Физическая культура».

**УДК 79.431.2**  
**ББК 75.711.7**

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Эволюция прыжков в длину	5
2. Базовые элементы прыжков в длину	7
3. Обучение технике прыжка	10
4. Программы упражнений локальной направленности	16
5. Физические качества прыгунов в длину	32
6. Скоростно-силовая подготовка прыгуна в длину	34
7. Нормативы физической подготовленности (девушки)	39
8. Нормативы физической подготовленности (юноши)	40
Литература	41

## **ВВЕДЕНИЕ**

Данное пособие является надежным методическим фундаментом при подготовке прыгунов в длину различной квалификации – от III разряда до кандидатов мастера спорта.

В пособии предложена цельная концепция учебно-тренировочного процесса, изложены основные принципы и конкретные учебные планы тренировочных занятий.

Предлагаемый набор тренировочных средств может быть эффективно использован и для подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега.

Эта пособие – своеобразный самоучитель. Оно может быть использовано в качестве методического пособия для тренеров, преподавателей физического воспитания, для спортсменов, занимающихся прыжками в длину.

## 1. ЭВОЛЮЦИЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

Наиболее простая и практически не требующая обучения, это техника прыжка в длину «согнув ноги» (рисунок 1) [4]. Данной техникой прыгуны прыгали до конца XIX века, достигая результатов свыше 7 м. Данная техника отличалась естественностью и простотой движений; после вылета в «шаге» прыгун сгибает ноги и, наклоняя туловище вперед к распрямляющимся ногам, приземляется. К отрицательным моментам данной техники можно отнести возникновение сильного вращательного движения вперед, что приводит к ранней группировке и преждевременному падению ног при приземлении, сокращающих длину прыжка.

Поэтому дальнейшее развитие прыжков в длину пошло по пути создания техники движений в полете, обеспечивающих устойчивое положение прыгуна в воздухе и удобную группировку перед приземлением.

Всем этим требованиям отвечала появившаяся в начале XX века техника прыжка в длину способом «ножницы» (рисунок 2) [4], используя которую прыгун как бы продолжал бег в полетной фазе, выполняя 2,5 беговых шага. О рациональности данной техники прыжка говорит тот факт, что до настоящего времени большинство ведущих прыгунов мира используют этот способ прыжка. Правда, в последнее время (с достижением результатов порядка 8,50 м и более) появилась тенденция к увеличению количества беговых шагов, выполняемых в полетной фазе, до 3,5. Необходимость увеличения количества беговых шагов хорошо видна при анализе рекордного прыжка Р. Бимона на 8,90 м. В нем прыгун закончил все движения в полетной фазе очень рано, и ему пришлось очень долго лететь в группировке, что привело к опусканию ног и, несмотря на все усилия прыгуна, некачественному приземлению и потере 10-15 см в длине прыжка.

В 1920г. финский прыгун Туулос впервые продемонстрировал новую технику прыжка в длину - «прогнувшись» (рисунок 3). Прыгая этим способом, прыгуны после вылета в «шаге», одновременно поднимая руки вверх, опускают маховую ногу вниз к толчковой и сильно прогибаются в пояснице, после чего происходит подъем согнутых ног и их выпрямление перед приземлением.

Этот способ прыжка считается не таким эффективным, как «ножницы», но многие прыгуны, особенно женщины, применяют его с успехом (например, В. Бардаускене, Г. Чистякова). У мужчин, прыгающих способом «прогнувшись», наибольшего результата - 8,66 м - добился советский прыгун Р. Эммиян [5].

Некоторые прыгуны пошли по пути совмещения двух способов в длину - «прогнувшись» и «ножницы» - в 2,5 беговых шага в полете. В этой технике прыжка спортсмен в момент смены ног в полете сильно прогибается в пояснице и тем самым создает благоприятные условия для далекого выноса ног при приземлении.

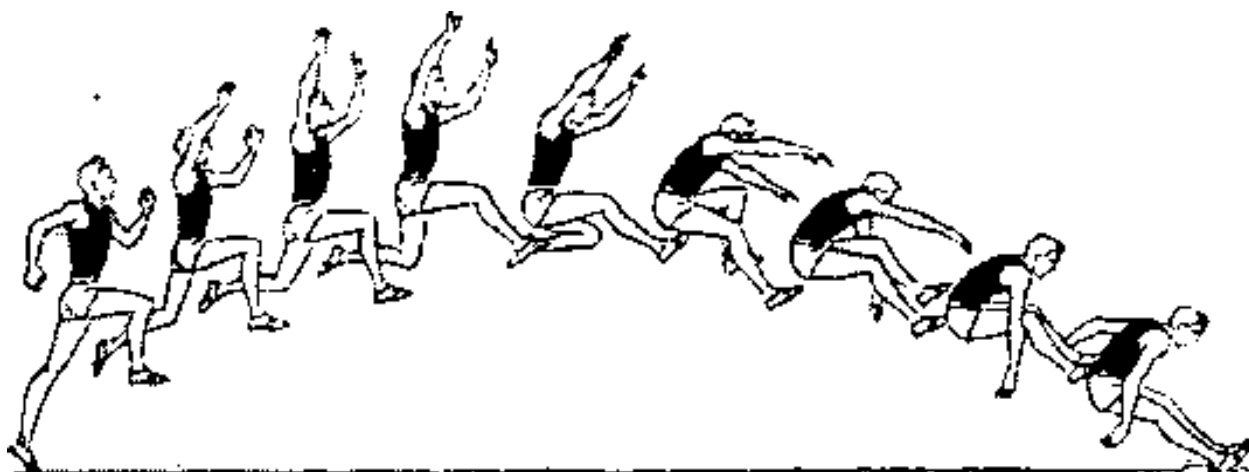


Рисунок 1 – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»



Рисунок 2 – Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»



Рисунок 3– Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

## 2. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

На первый взгляд техника прыжков в длину наиболее проста. Но эта простота - кажущаяся. Сложность состоит в том, что прыгун в длину производит отталкивание на большой скорости и за очень короткий отрезок времени. При этом он «взрывается», как при артиллерийском выстреле, когда взрывается заряд и снаряд с огромной скоростью вылетает из ствола. Разница лишь в том, что прыгун сам несет в себе заряд энергии того «взрыва» и сам же является «снарядом».

Существуют несколько способов прыжков в длину. Какой из них наиболее эффективен?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте разберемся, из каких частей состоит прыжок. Их четыре: разбег, отталкивание, полет и приземление. Техника разбега и отталкивания во всех вариантах прыжков одинакова. Различны только способы выполнения полета. Движения, совершаемые прыгуном в полете, преследуют одну цель - сохранить равновесие и подготовиться к приземлению. Что же касается длины самого прыжка, то существенного влияния здесь они не оказывают.

Итак, прыжок совершается тремя способами: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницами». Лучшие прыгуны предпочитают «ножницы», когда после отталкивания спортсмен как бы продолжает бег по воздуху. При этом количество шагов зависит от длины полета. Если спортсмен прыгает на уровне 8 м, то он делает 3,5 шага. При прыжках на 4,5-5 м достаточно 2,5 шага.

В самом начале занятий прыжками в длину вам достаточно делать лишь 1 шаг с последующим приземлением. Это будет не полет в беге, а полет «в шаге» (способ «прогнувшись»). Такой способ самый простой. После полета «в шаге» прыгун может подтянуть толчковую ногу к маховой, затем обе ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди. При этом туловище наклоняется вперед, руки опускаются вперед-вниз. Перед приземлением ноги выпрямляются вперед, а руки отводятся назад.

Техника выполнения способа «прогнувшись» показана на рисунке 4 [4].

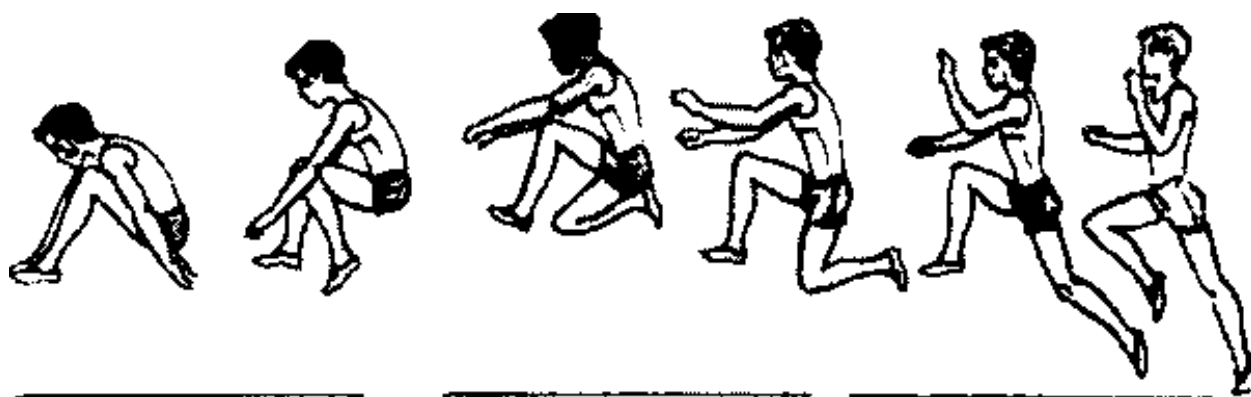




Рисунок 4 – Техника выполнения прыжка «прогнувшись»

Далее рассмотрим технику «ножниц» с 2,5 шага по воздуху (рисунок 5) [4].

В начале полета бедро маховой ноги продолжает подниматься, за счет чего первый шаг получается широким. Это очень важно для большей устойчивости в полете. Затем спортсмен, как при беге, выполняет второй широкий шаг. Далее он подтягивает ногу, находящуюся сзади, поднимает обе согнутые ноги, выпрямляет их и приземляется.

Техника выполнения способа «ножницы» показана на рисунке 5.

Рисунок 5 – Техника выполнения прыжка «ножницы»



Как уже говорилось, продолжительность полета тела зависит от скорости в момент отталкивания: чем выше скорость вылета, тем дольше спортсмен находится в воздухе. В свою очередь, скорость зависит от быстроты и прыгучести, а также от умения правильно отталкиваться. Эти качества и нужно вырабатывать на тренировках.

На что нужно обратить внимание при разбеге?

У развивающихся прыгунов длина разбега должна составлять 12 беговых шагов. Начинайте разбег всегда с одной и той же ноги. Старайтесь добиваться, чтобы каждый раз длина первых шагов была одинаковой. Это поможет вам при отталкивании точно попадать ногой на брусок. Во время разбега старайтесь как можно быстрее развивать большую скорость. Она должна быть наивысшей в момент отталкивания. Перед самым толчком верхняя часть туловища должна находиться в вертикальном положении. Если вы слишком наклоните тело



вперед, толчок получится смазанным, как бы вдогонку. И наоборот, когда тело отклонено назад, вам придется выставлять толчковую ногу вперед. Это затормозит бег, и в момент отталкивания вы наткнетесь на ногу.

При разбеге совершенно ни к чему напрягаться. Вначале думайте о скорости, а не об отталкивании.

С самых первых тренировок старайтесь выдерживать ритм разбега, прислушивайтесь к «музыке» движений. Это тоже влияет на результат. Чем точнее длина разбега, а значит -попадание на планку отталкивания, тем дальше прыжок. И тем меньше риск заступить за брусок. Правила строги: даже миллиметровый заступ может перечеркнуть результат. А в борьбе с соперниками любая попытка может стать решающей.

Отталкивание состоит в том, что, поставив ступню на планку, спортсмен старается мгновенно выпрямиться в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом руки и плечи посылаются вверх-вперед. Касание планки происходит одновременно всей стопой. Ни в коем случае недопустимы сгибание толчковой ноги в колене и переход с пятки на носок. Должно быть ощущение, словно вы, на мгновение коснувшись ногой бруска, отталкиваете его назад (рисунокб) [4].

После полета одним из описанных выше способов вы совершаете приземление. Здесь важно не просто вынести ноги далеко вперед, но и не напрягать их, иначе приземление получится слишком жестким.

Как только пятки коснутся грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища чуть приподнимается, чтобы легче было вынести вперед бедра. Вес тела переместится за точку приземления, и вы не опрокинетесь назад.

Следите также за тем, чтобы обе ноги приземлялись на одинаковом уровне. Это даст возможность перемещаться вперед по прямой линии.

Техника выполнения отталкиванияпоказана на рисунке 6.

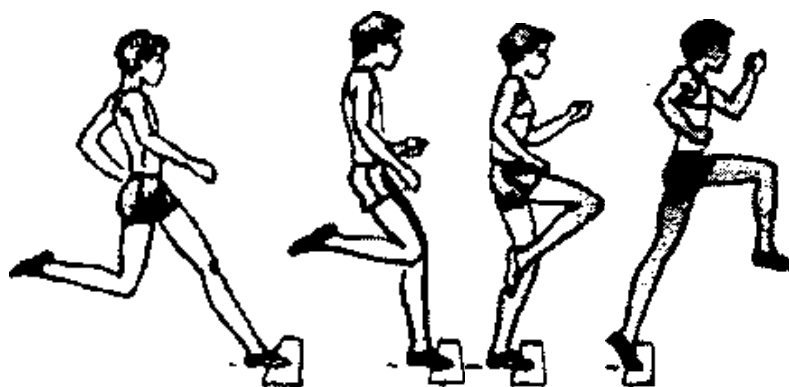


Рисунок 6 – Техника выполнения отталкивания

Руки вначале сильно опущены вниз назад, а затем сделайте ими энергичный мах вперед, помогая продвижению туловища.

Главные условия хороших прыжков вам уже известны. Быстрота приобретается благодаря спринту. А прыгучесть развивается с помощью общих силовых упражнений, с которыми вы познакомитесь дальше.

### 3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

**Составные части прыжка.** Прыжок в длину состоит из следующих четырех частей: разбег, отталкивание, фаза полета и приземление. Уровнем беговой подготовленности, а также умением спортсмена набирать максимальную скорость определяется длина разбега. Прыжки в длину мужчины должны осуществлять с разбега не более 40-45 м, а женщины - 30-35 м. Скорость и длина его с повышением тренированности увеличивается. Длина разбега у детей существенно сокращается. Она равняется у младших школьников 15-20 метрам, если говорить о таком виде легкой атлетики, как прыжки в длину. Нормативы для учащихся старших классов сильно отличаются, как и длина разбега, которая составляет 25-30 метров.

**Выполнение разбега.** Два исходных положения используются в начале разбега: 1) когда на контрольной отметке одна нога спортсмена стоит впереди другой; 2) с предварительного движения (легкого бега или ходьбы). С постепенной либо быстро увеличивающейся скоростью выполняется разбег. Техника прыжка в длину подразумевает, что скорость должна быть максимальной к моменту отталкивания, туловище выполняющего прыжок должно находиться в вертикальном положении и существует возможность перейти к отталкиванию без лишнего напряжения. Основными ошибками, наблюдающимися в технике разбега, можно считать следующие: бег «сидя» либо с сильным наклоном вперед туловища, что приводит к отведению назад таза. Это, в свою очередь, снижает качество отталкивания: наблюдается недостаточное выталкивание тела, излишняя напряженность мышц и малое вынесение вперед ног спортсмена. В процессе изучения техники ритмичного и быстрого разбега следует добиваться постоянства длины и количества шагов разбега, при этом скорость бега должна оставаться постоянной и не замедляться перед отталкиванием. Не должно наблюдаться чрезмерное увеличение или уменьшение длины последних шагов. Поэтому в процессе занятий целесообразно будет использовать на дорожке разбега контрольные отметки.

**Отталкивание.** Нога при отталкивании ставится на брусок. Это осуществляется загибающим быстрым движением по направлению сверху вниз, а также назад по отношению к туловищу. Стопа ставится по отношению к грунту всегда вниз и вперед практически прямой, при этом мышцы-разгибатели должны быть напряжены. Затем происходит под воздействием инерции массы тела сгибание ноги в суставах, а потом - выпрямление ее. Маховая нога вместе с выпрямлением толчковой выносится движением от бедра вперед-вверх. Прыжок в длину продолжается тем, что выносится в сторону и немного назад одноименная рука, другая же - вперед-вверх и несколько внутрь. Немного разгибается в колене маховая рука. Туловище сразу же после вылета находится приблизительно в том же положении, в каком оно находилось после отталкивания. Руки должны быть немного опущены. Они поддерживают

равновесие всего туловища. Это положение получило название «вылет в шаге». Оно продолжается на протяжении более четверти от всей длины прыжка. Маховая рука после «вылета в шаге» опускается вниз, затем толчковая подтягивается к ней, а колени прыгуна приближаются к груди. При выполнении отталкивания типичными ошибками являются следующие: неправильное направление усилий спортсмена, которое вызывается неправильным наклоном головы (назад или вперед) и туловища в момент, когда происходит отталкивание; преждевременное подтягивание прыгуном толчковой ноги; небольшая амплитуда движений, осуществляющихся свободными конечностями, а также ранняя перегруппировка спортсмена в полете, которая вызвана излишним напряжением его движений.

**Приземление.** Важную роль в достижении лучших результатов играет правильное приземление прыгуна. Прыжок завершается приземлением со сгибанием ног в суставах, наклоном вперед туловища, выходом из ямы либо падением спортсмена в сторону. Прыгун, приземляясь, руки посылает вниз и назад. Совершенствованию и усвоению данного элемента необходимо уделить в технической подготовке значительное внимание. Следует понимать под правильным приземлением такое завершение полета, при котором спортсмен коснулся ногами земли как можно дальше впереди центра тяжести его тела, без падения назад и потери равновесия. При этом скорость полета гасится без резких толчков и сотрясений. Следует обратить внимание на глубокое и мягкое приземление в яме с песком. Выделим 3 основных способа приземления. Самым распространенным является способ через глубокое приседание. Второй - с прогибом из глубокого приседа, который осуществляется с перекатом через носки, путем выведения вперед таза. Третий способ считается весьма выгодным - это приземление с использованием броска вперед - в сторону.

Весь процесс обучения должен рассматриваться в тесной связи со специальной тренировкой. Желательно к обучению технике приступить после некоторой подготовки в спринте. Параллельно с этим надо развивать силу для выполнения мощного отталкивания.

Для достижения большой плотности занятий желательно выполнять специальные прыжковые упражнения и отдельные прыжки на травяном грунте или войлочной дорожке с приземлением в хорошо взрыхленную яму с песком или с резиновой крошкой.

Методика последовательного обучения технике прыжка в длину с разбега раскрывается с помощью частных задач, средств и методических указаний в применении этих средств.

**Задача 1.** Ознакомить занимающихся с техникой прыжка, создать представление о разбеге, отталкивании, полете способом «согнув ноги» и приземлении.

*Средства:* 1. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега.

2. Просмотреть и обратить внимание занимающихся на важные моменты в

выполнении того или другого элемента прыжка путем демонстрации кинокольцовок, кинограмм, плакатов и др.

3. Наблюдать за техникой лучших прыгунов на соревнованиях.

**Задача 2.** Проверить умение выполнить прыжок в длину с произвольного разбега.

*Средства:* 1. Прыжок в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь от грунта с любого места.

2. То же, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны.

**Методические указания.** Общую схему прыжка может выполнить каждый занимающийся с первого раза. В повторных же прыжках занимающиеся должны стараться быстрее разбежаться и сильнее отталкиваться. При этом начинать разбег следует с общей отметки, установленной преподавателем, оттолкнуться в любом месте, выполнять разбег в удобном ритме. Преподаватель следит за каждым занимающимся и вносит поправку в отметку начала разбега каждого занимающегося. После внесения поправки следует выполнить 8-10 прыжков с разбега от своей отметки, попадая на брусок или заменяющую его линию. Таким образом, занимающиеся предварительно определяют длину своего среднего разбега, который пригодится в дальнейшем при совершенствовании в отталкивании. Длина разбега измеряется в ступнях и запоминается каждым занимающимся.

**Задача 3.** Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».

*Средства:* 1. Прыжок на рейку гимнастической стенки с постановкой маховой ноги и хватом руками за гимнастическую стенку.

2. Прыжки с места толчком одной и махом другой ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег.

3. То же с приземлением на обе ноги.

4. Прыжки с 1,2,3 шагов разбега на тумбу, на коня.

Прыжки в «шаге», отталкиваясь при медленном беге через 1 шаг, через 2 шага на 3-й, при более быстром беге - через 4 на 5-4 шаг (60-80 см по дорожке).

5. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см и более на расстоянии, равном половине прыжка.

6. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг).

7. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 30-50 м. То же упражнение, но прохождение с наименьшим числом прыжков.

**Методические указания.** После прыжков со среднего разбега, определения и исправления основных ошибок в выполнении разбега следует перейти к обучению отталкивания. Занимающиеся во всех прыжковых



упражнениях должны чувствовать упругость в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах при постановке и сгибании толчковой ноги с последующим активным выпрямлением во всех суставах. Чтобы почувствовать роль маховой ноги в отталкивании, в начале обучения следует выполнять прыжки с места толчком одной и махом другой ногой. Для этого надо поставить толчковую ногу вперед, примерно в 1,5 м от края прыжковой ямы (носок слегка приподнять). Маховую ногу отставить назад на полшага. Из этого положения быстро вынести согнутую маховую ногу и руки вперед-вверх и одновременно оттолкнуться толчковой ногой. После вылета в «шаге» приземлиться на обе ноги. После этого такие же прыжки выполняются с одного и с 2-шагового разбега. Основные упражнения для овладения отталкиванием - прыжки с 3 и 5 шагов разбега. В этих упражнениях первые шаги небольшие и не очень активные. Последние 2 шага - более энергичные и ускоренные. Таким образом, ритм разбега в 3 шага будет выглядеть так: «раз, два, три». Особенно важно обучать умению проявлять большие усилия при отталкивании. Это достигается посредством прыжков в длину через планку и другие препятствия (гимнастическая скамейка, барьер и др.).

Далее в обучении полетной фазы прыжка способом «согнув ноги» следует добиться правильного выполнения движений и устойчивости в воздухе. Однако не надо уделять много времени решению этой задачи, так как окончательный выбор способа полетной фазы прыжка произойдет позже. В процессе обучения следует чаще пользоваться методом соревнования (кто дальше и выше прыгает, правильнее выполняет то или другое движение и т.д.).

#### **Задача 4.** Научить технике приземления.

*Средства:* 1. Прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и возможно дальше выбрасывая ноги вперед.

Овладение приземлением в положении «сидя». С 3—5 шагов разбега, отталкиваясь на расстоянии 1—2 м от положенных один на другой 5—6 матов.

2. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега.

Всередине полета этого упражнения вынести толчковую ногу вперед к маховой и затем то же, что и в первом упражнении.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предполагаемого места приземления.

4. То же через бумажную ленту (веревку, прутик), положенную на предполагаемом месте приземления.

5. Многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую вперед-вверх на уровень таза. Туловище при этом слегка наклоните вперед.

Упражнение выполняется в ходьбе или медленном беге, отталкиваясь через 4 шага на 5-й.



**Методические указания.** На первый взгляд техника приземления не представляет большой трудности. Однако это не так. В технике приземления следует добиваться четкого, точного выполнения всех движений. Поэтому, научившись правильно выполнять приземление, надо многократным повторением закрепить его, превратить в навык. Нередко занимающиеся не могут высоко поднять ноги перед приземлением из-за недостаточной мышечной силы. Поэтому при обучении технике приземления надо применять и специальные упражнения для развития силы мышц, поднимающих бедра.

**Задача 5.** Научить правильному переходу от разбега к отталкиванию.

*Средства:* 1. Прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка.

2. То же во время бега со средней скоростью на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

**Методические указания.** Ускоренный ритм шагов при переходе от разбега к отталкиванию требует постоянной тренировки. Занимающимся терпеливо и настойчиво надо объяснять и добиваться от них выполнения ускоренного ритма последних шагов в разбеге. Этого надо добиваться в прыжках с любого разбега.

Рекомендуется использовать наклонную дорожку (1,5-2°), позволяющую совершенствоваться в технике подхода к толчку и в самом отталкивании многократными прыжками с короткого и среднего разбега при высокой горизонтальной скорости.

Добиваясь выполнения правильного общего ритма разбега, необходимо обратить внимание на повышение частоты последних шагов разбега.

### Основные ошибки прыгунов в длину

ОШИБКИ	ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК
<b>Разбег</b>	
1. Удлинение последних шагов в разбеге, особенно последнего	Любой разбег, применяемый в тренировке, слегка укоротить, оставляя количество шагов прежним
2. Излишний наклон туловища назад или вперед	Следить за правильной осанкой

3. Нестабильность беговых шагов	Пробегать по месту разбега с применением контрольных отметок
---------------------------------	--

<b>ОШИБКИ</b>	<b>ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК</b>
<b>Отталкивание</b>	
1. Постановка ноги на место отталкивания расслабленными	Упругие прыжки на месте вверх, не сгибая ног в суставах
2. Запоздалое включение маховой ноги и рук	Те же повторяющиеся упругие прыжки на месте с весом (3—5 кг)
3. Низкий подъем бедра маховой ноги и недостаточное сгибание ее в коленном суставе	Прыжки серийно, на медленном беге, с акцентом на движении маховой ноги и рук
4. Движение ног в полетной фазе по небольшой амплитуде	Подбрасывание набивного мяча бедром только вверх сильно согнутой в коленном суставе ногой. «Бег в полете» в каче на кольцах или «гигантские шаги»
<b>Приземление</b>	
1. Преждевременная группировка для выполнения приземления 2. Сильный наклон туловища и низкий подъем бедер	С малого разбега прыжки через малую высоту (20—40 см) за 0,5 м до приземления С малого разбега прыжки на поролоновый мат (высота до 1 м). Поднимание бедра с весом (15—20 кг) на месте с опорой на гимнастическую стенку

#### **4. ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ЛОКАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Все уроки по обучению и совершенствованию техники прыжка в длину начинаются с разминки, которая состоит из общей и специальной части. В общей части для разогревания организма выполняются физические упражнения умеренной мощности, в которой участвуют почти все мышечные группы. Это обычно бег в спокойном темпе, иногда с легкими ускорениями, затем 6—8 общеразвивающихся упражнений по 8—10 повторений. В специальной части разминки выполняется серия упражнений, которые по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должны соответствовать особенностям основного спортивного упражнения.

Для группы начальной подготовки, с продолжительностью урока 45 мин, разминки выполняются 10—15 минут с небольшой дозировкой, одновременно всем классом, группой и могут использоваться как часть тренировки на этапе спортивного совершенствования с продолжительностью урока 1,5 — 2 часа.

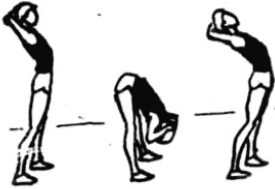
Упражнения поурочных разминок применяются как в начале урока, с задачей подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей тренировочной нагрузке, так и в конце урока с задачами локального развития мышц, несущих нагрузку основного спортивного упражнения. Освоение и совершенствование новой программы упражнений всегда интересно, однако на каждом этапе подготовки эти тренировочные упражнения следует обновлять, варьировать, усложнять условия и выполнять их по - разному: с большой амплитудой, на время, увеличивая расстояние отрезков, отчего степень воздействия существенно изменится, станет богаче двигательная культура легкоатлета и станет совершеннее координация движений.



## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 1



Бег прямыми ногами на месте 30—50 раз, 3—4 серии;  
— с амплитудой движения от умеренной до максимальной (30 — 90°).



И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову.  
1—наклон вперед;  
2—3—пружинистые наклоны назад;  
3—4 серии по 10 раз.

Бег с высоким коленом на месте в ритме 30-50 раз,  
3-4 серии;  
- от медленного до быстрого исполнения.



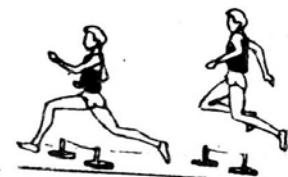
Ходьба поочередно правой, левой ногой через 5  
барьеров, расставленных через 1,5–2 м, правой  
 ногой 8-10 раз, левой – 8-10 раз;  
-перенос толчковой ноги, как в барьерном беге.



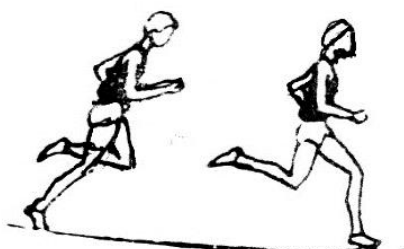
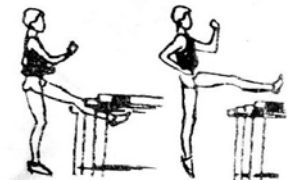
Из и. п. стоя лицом гимнастической стенке с  
партнером на плечах вращения таза и колен:  
- влево 2 серии\*20 раз  
- вправо 2 серии\*20 раз.



Подскоки со сменой ног через резиновый жгут,  
натянутый на уровне 35-45 см, в ритме 30-40  
отталкиваний, 3-5 серий;  
- работа рук, как в беге.



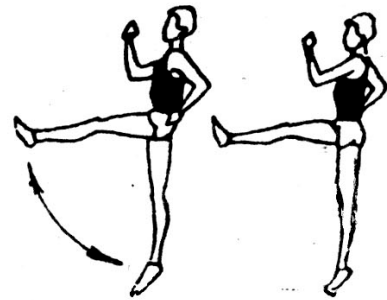
Подскоки сбоку 5-ти барьеров, поочередно  
переноса правую ногу, левую ногу, влево 6-8 раз,  
вправо 6-8 раз;  
- с выпрямленной ногой.



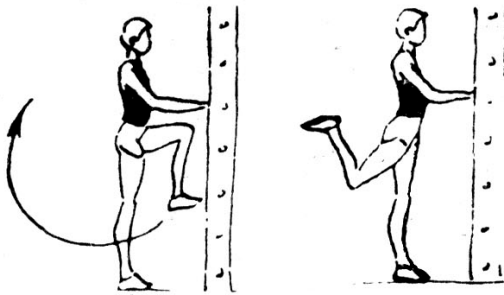
Бег с возвышения (углом 15-20°) с переходом в бег  
по прямой 4-6 раз;  
- за счет повышения интенсивности в начале бега с  
переходом в бег по инерции.

## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 2

1. Бег прямыми ногами на месте 30-50 раз, 3-4 серии;  
- с амплитудой движения от умеренной до максимальной (30-90°).



5. Ходьба вверх, переступая через ступеньки, 8-10 раз;  
- с умеренным наклоном туловища вперед.



2. И. п. – стойка лицом к опоре, держаться руками за опору до уровня пояса.

Выполнять свободные размахивания ногой: вперед, согнутой в колене: назад с прогибом и небольшим наклоном вперед;

- левой – 30 раз, правой – 30 раз.

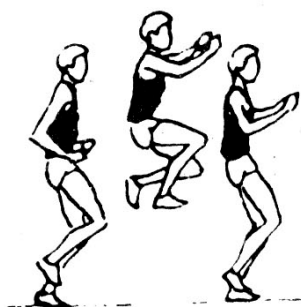
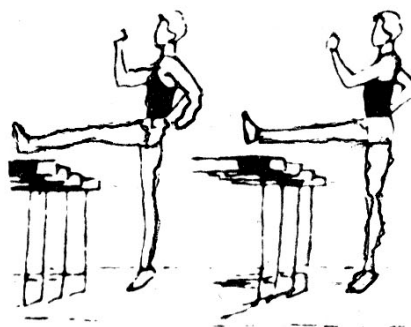


4. Перекаты с пятки на носок широкими выпадами на отрезках 30-50 м, 3-4 раза;  
- с захлестом голени вперед.

3. Метание набивного мяча вперед – назад вверх из и. п., удерживая мяч между стоп двух ног, 20 раз;  
- на высоту поваленного барьера или барьера 76-84 см.



8. Перенос прямой ноги с подскоком на другой барьер поочередно правой, левой ногой в ритме 15-20 раз, влево – 3-4 раза, вправо – 3-4 раза;  
- с междускоками на одной ноге.

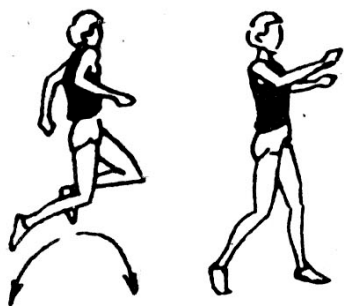


7. Скачки на месте, подтягивая высоко колено к груди, поочередно правой, левой ногой в ритме 5-10 раз, левой – 3-4 раза, правой – 3-4 раза;  
- туловище держать вертикально.

6. Бег по прямой или виражу влево 3-4 раза по 60-80 м, вправо 3-4 раза по 60-80 м с завязанными резиновым жгутом стопами.



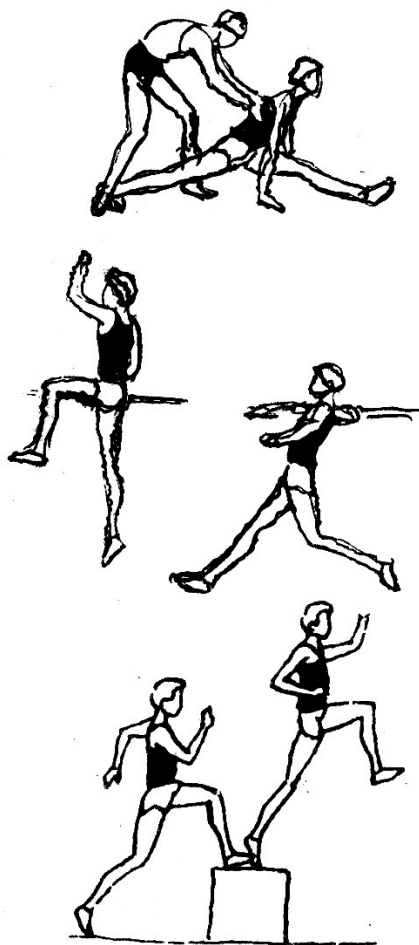
### ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 3



- Подскоки вперед – вверх из и. п. в выпаде на отрезках 20-30 м, 4-5 раз.

- Бег в упоре в ритме 30-50 раз, 3-5 серий;  
- в различных скоростных режимах.





И. п. – первый сидит в положении «полушпагата», второй сидит в стойке ноги врозь за спиной первого и держит его за плечи.

*Выполнение:* второй пружинистыми движениями вниз покачивает первого в «полушпагате», по 10-20 движений, 3-4 подхода.

Мах с отскоком, стоя одноименным и разноименным боком с толчковой ногой к опоре, левой – 4-5 серий по 5 раз; правой – 4-5 серий по 5 раз;

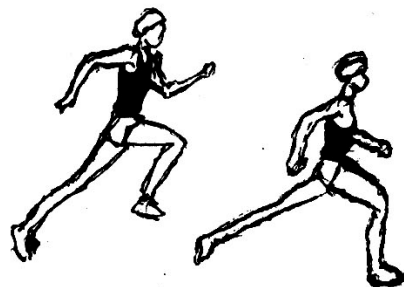
- туловище в отталкивании и полете в вертикальном положении.

- то же упр. в момент отскока, поочередное подтягивание ноги к груди.

Постановка толчковой ноги на возвышение (высота 50-60 см) с махом другой, отскок, поочередно правой, левой ногой, левой – 3-4\*5 раз, правой – 3-4\*5 раз.

Ходьба выпадами вперед на отрезках 10-20 м, 4-5 раз;

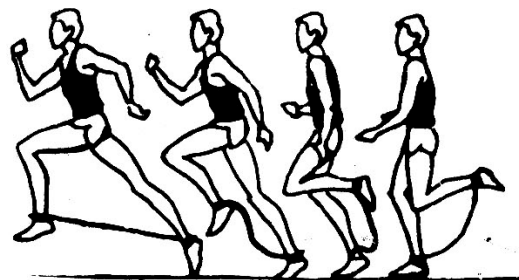
- опорная нога прямая, туловище занимает вертикальное положение.



Подскоки с продвижением на двух ногах ви. п. спиной назад 3-5\*30-40 м;

- стопы держать упругими, отталкивая вверх назад.

Бег по прямой или виражу влево 3-4 раза по 60-80 м, вправо 3-4 раза по 60-80 м с завязанными резиновым жгутом стопами.

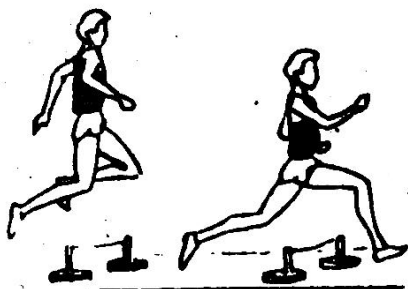
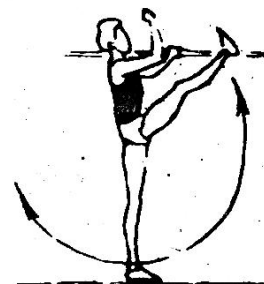


## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 4

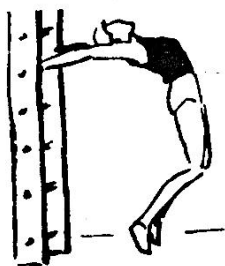
1. Переход барьера вперед, назад поочередно правой, левой ногой, стоя на месте, 3-5\*10 сек.



Махи прямой ногой, не отрывая пятку опорной ноги, стоя одноименным боком с толчковой ногой, левой – 5\*10 раз, правой – 5\*10 раз.

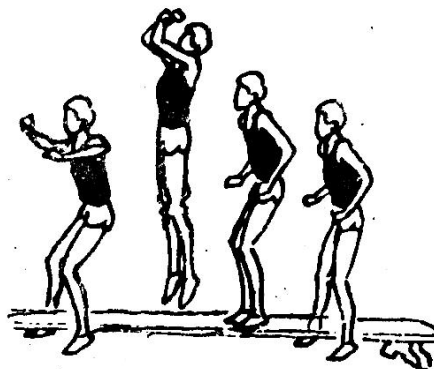


Подскоки со сменой ног через резиновый жгут, натянутый на уровне 35-45 см, в ритме 30-40 отталкиваний, 3-5 серий;  
- работа рук, как в беге.



И. п. – стойка около опоры, руками держаться за нее на уровне пояса.  
- 1 – 2 медленный наклон назад;  
- 3 – 4 вернуться в исходное положение;  
- 3 – 4 серии по 10 раз.

В и. п. гимнастическая скамейка между ног, запрыгивать двумя стопами и подпрыгнуть в ритме 5-10 отталкиваний, 5\*20-30 раз.



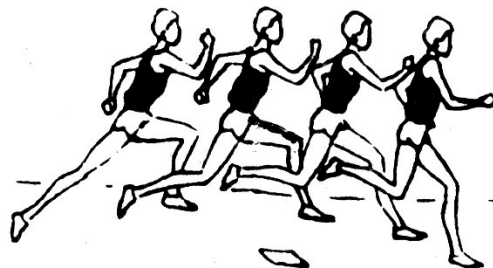
Ходьба вверх, переступая через ступеньки, 8-10 раз;  
- с умеренным наклоном туловища вперед.



Вставание на возвышение поочередно левой ногой с махом другой ноги, левой – 6-8 раз, правой – 6-8 раз;  
- высота снаряда на уровне колена.  
То же упражнение с отскоком на возвышении.



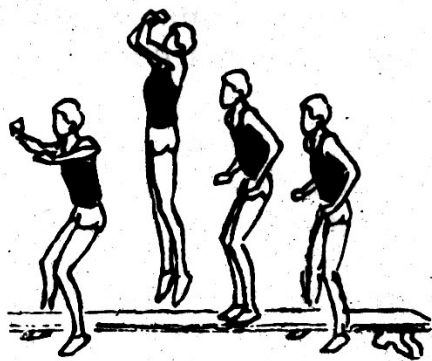
Бег по прямой или виражу через 15-20 бумажных препятствий, 6-8 раз;  
- набирать скорость за 15-20 м до начала отметок весь бег за счет повышения интенсивности.



## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 5



Подскоки, поочередные на левой; правой ноге с перемахом ноги через барьер:  
- левой ноге – 3\*20 раз;  
- правой ноге – 3\*20 раз.

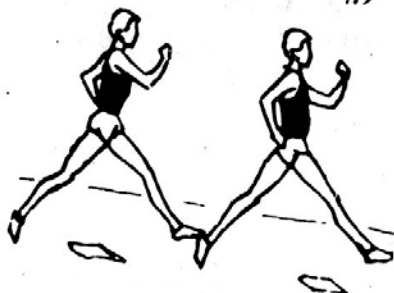
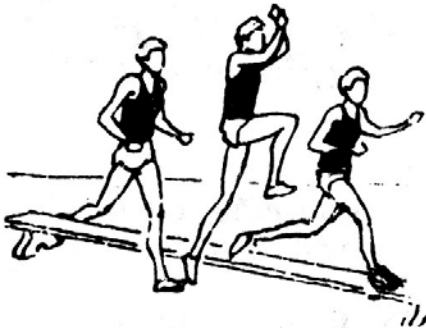
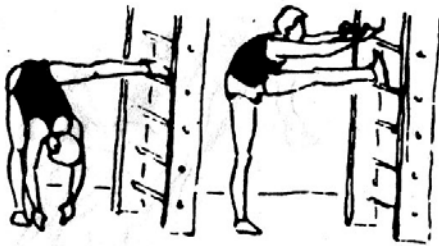
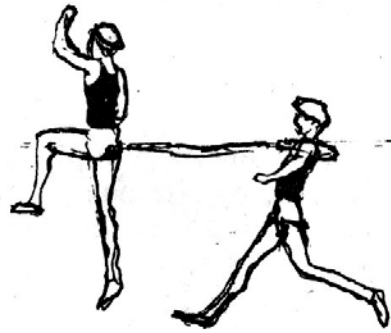


В и. п. гимнастическая скамейка между ног, запрыгивать двумя стопами и подпрыгнуть в ритме 5-10 отталкиваний, 5\*20-30 раз;

Мах с отскоком, стоя одноименным и разноименным блоком с толчковой ногой к опоре, левой – 4-5 серий по 5 раз, правой – 4-5 серий по 5 раз;

- туловище в отталкивании и полете в вертикальном положении;

- то же упр. в момент отскока, поочередное подтягивание ноги к груди.



И. п. – основная стойка на один шаг от опоры.

- 1 – 2 – отвести правую (левую) ногу назад, и, прогибаясь к грудной клетке с отведением рук вверх – назад, коснуться руками рейки;

- 3 – 4 – вернуться в и. п.

3-4 серии по 10 раз.

Подскоки с продвижением на двух ногах в и. п. спиной назад на отрезках 30-50 м, 4-5 раз;

- с небольшим продвижением вверх – назад 4-5 раз\*на 30 м.

Перекаты с пятки на носок через 5-8 гимнастических скамеек или натянутый шнур на отрезках 15-20 м, 6-8 раз;

- сочетание движения ног и рук.

Бег прямыми ногами через 15-20 бумажных препятствий, расставленных через 6-7 стоп, 5-6 раз;

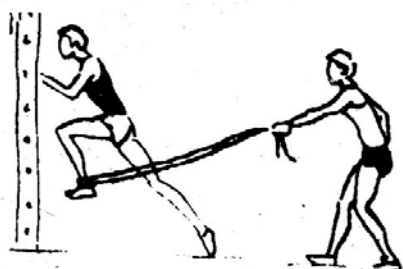
- увеличивать интенсивность за счет увеличения расстояния между препятствиями на второй половине дистанции.

Бег высоким коленом через 15-20 бумажных препятствий, 5-6 раз.

## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 6

Подскоки поочередно на одной ноге махом другой, стоя в упоре. То же упражнение с тягой резинового жгута, привязанного к стопе маховой ноги, левой – 3\*20 раз, правой – 3\*20 раз;

- партнер удерживает стопу резиновым жгутом, находясь на расстоянии 2-2,5 м.

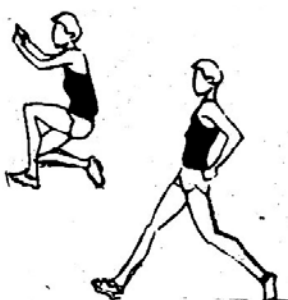


Перекаты с пятки на носок быстрые на время на отрезках 30-50 м.



Маховые движения вовнутрь из и. п. стоя лицом к опоре поочередно левой ногой – две серии 3\*20 раз, правой ногой - две серии 3\*20 раз;

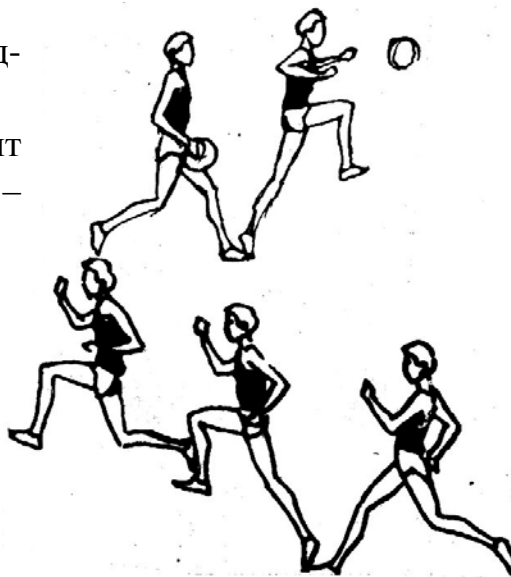
- с подъемом на носок опорной ноги.



Перекаты с пятки на носок с поочередным подтягиванием левой, правой ноги к груди «скачком» 4-5 раз на отрезках 30-50 м;  
- туловище не наклонять в момент подтягивания ноги.

Метание набивного мяча бедром вперед-вверх в ходьбе;

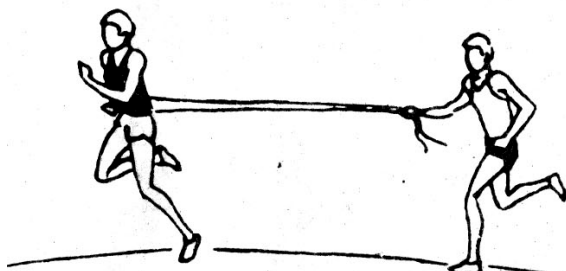
-партнер стоит на расстоянии 3-5 м и ловит набивной мяч, левой – 3\*10 м, правой – 3\*10 м.



Подскоки в «шаге», отталкиваясь толчковой ногой, приземляясь на маховую через 1 шаг, 3 шага, 5-7 шагов, 3-4 захода \*30 м.



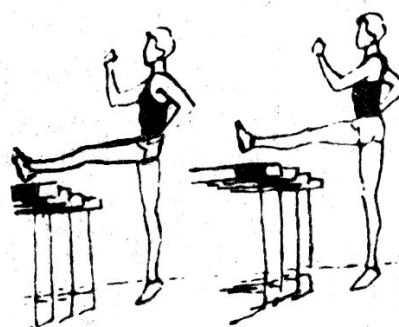
Переход барьера вперед, назад поочередно правой, левой ногой стоя на месте, 3-5\*10 сек.



Бег с сопротивлением (резиновый жгут на бедрах) по прямой или виражу на отрезках 60-100 м, 6-8 раз.

### ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 7

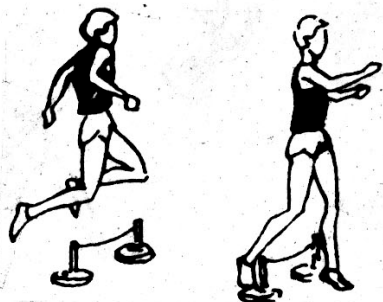
Перенос прямой ноги с подскоком на другой барьер поочередно правой, левой ногой в ритме 15-20 раз, влево – 3-4 раза, вправо – 3-4 раза;  
- с междускоками на одной ноге.



Вращение бедра вверх-вниз с завязанными стопами резиновым жгутом в ритме 20-30 раз, поочередно правой, левой ногой, левой – 3\*30-40 раз, правой – 3\*30-40 раз;  
- с напряжением маховой ноги.

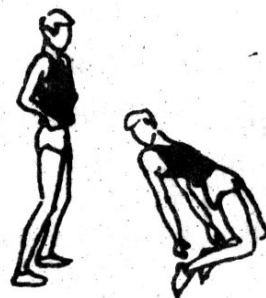


Бег прямыми ногами на отрезках 30-60 м, 5-6 раз;  
- в различных скоростных режимах.

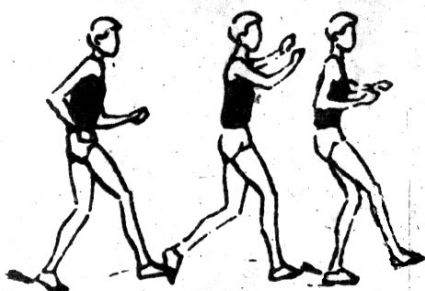


Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, 3-4 серии \*20-30 раз.

И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе.  
 1 - резкий наклон назад до касания руками пяток;  
 2 - вернуться в исходное положение;  
 3-4 серии по 10 раз.



Вставание на возвышение поочередно левой ногой с махом другой ноги, левой – 6-8 раз, правой – 6-8 раз;  
 - высота снаряда на уровне колена.  
 То же упражнение с отскоком на возвышении.



Подскоки с продвижением вперед поочередно на одной ноге, другая нога впереди, на отрезках 20- 30 м, левой - 3-4 раза, правой - 3-4 раза;  
 - толчковая нога слегка напряжена в коленном суставе.



Бег по прямой или виражу через 15-20 бумажных препятствий, 6-8 раз;  
 - набирать скорость за 15-20 м до начала отметок весь бег за счет повышения интенсивности.

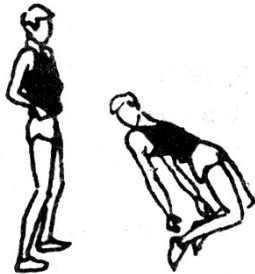
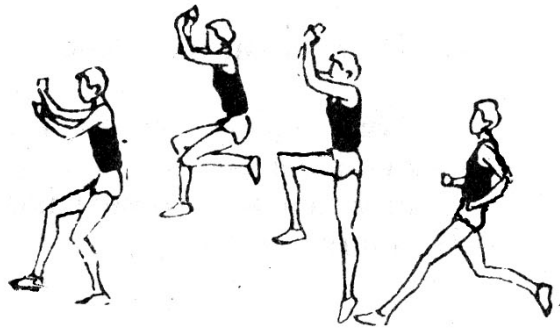
### ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 8

Ходьба поочередно правой, левой ногой через 5 барьеров, расставленных через 1,5-2 м, правой ногой – 8-10 раз, левой – 8-10 раз;

- перенос толчковой ноги, как в барьерном беге.

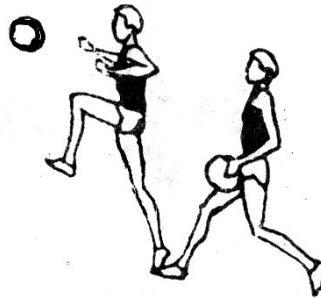


Перекаты с пятки на носок с широкими выпадами на отрезках 30-50 м, 3-4 раза;  
- с захлестом голени вперед.



И. п. – стойка, ноги врозь руки на поясе.  
1 – резкий наклон назад до касания руками пяток.  
2 – вернуться в исходное положение,  
3-4 серии по 10 раз.

Метание набивного мяча бедром вперед  
- вверх в ходьбе;  
- партнер стоит на расстоянии 3-5 м и ловит набивной мяч, левой – 3\*10 м,  
правой – 3\*10 м.



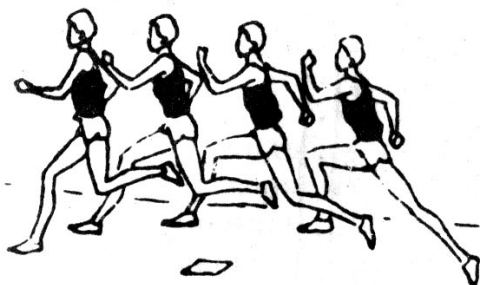
Бег прямыми ногами на отрезках 30-60 м,  
5-6 раз;  
- в различных скоростных режимах.



Из и. п. стоя на опорной ноге,  
поочередно, отведение ноги назад с  
помощью руки, левой – 2\*10 раз, правой –  
2\*10 раз.

Бег на упоре в ритме 30-50 раз, 3-5 серий;  
- в различных скоростных режимах.





Бег по прямой или виражу через 15-20 бумажных препятствий, 6-8 раз;  
 - набирать скорость за 15-20 м до начала отметок весь бег за счет повышения интенсивности.

## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 9

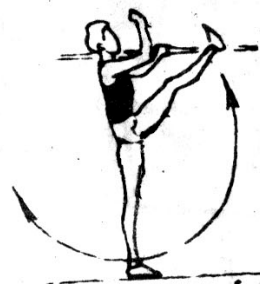


Вставание на носки двух ног в ритме 15-20 раз, с партнером на плечах, 4-5 подходов.

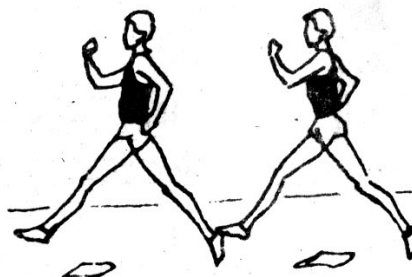


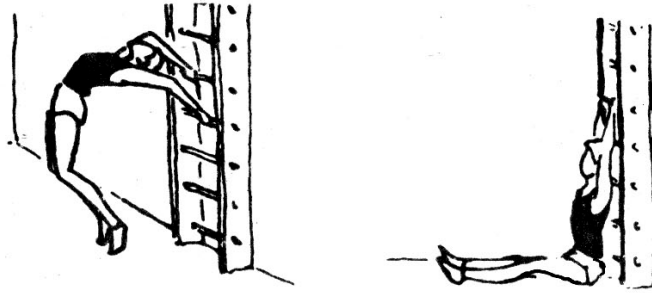
Ходьба вверх выпадами, переступая через 2-3 ступеньки, 8-10 раз.

Махи прямой ногой, не отрывая пятку опорной ноги, стоя одноименным боком с толчковой ногой, левой – 5\*10 раз, правой – 5\*10 раз.



Бег прямыми ногами через 15-20 бумажных препятствий, расставленных через 6-7 стоп, 5-6 раз;  
 - увеличить интенсивность за счет увеличения расстояния между препятствиями на второй половине дистанции.



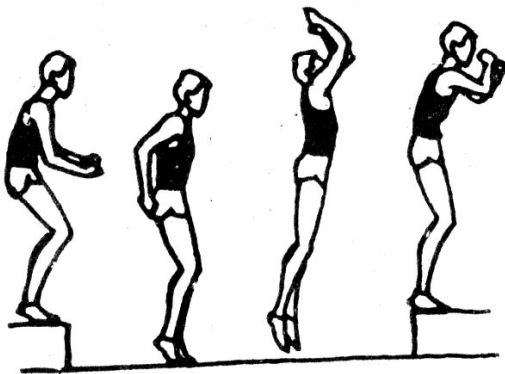


И. п. – присед или полуприсед спиной к гимнастической стенке на уровне головы, держаться за рейку.

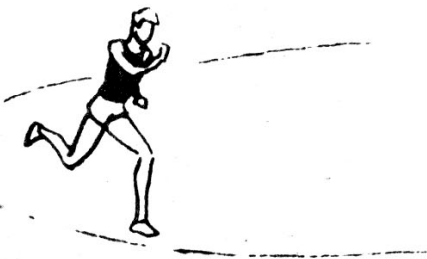
1 - 2 – прогибаясь, выпрямить руки и ноги;

3 - 4 – вернуться в исходное положение, 3 серии по 10 раз.

Вставание на возвышение поочередно левой ногой с махом другой ноги, левой – 6-8 раз, правой – 6-8 раз;  
- с отскоком на возвышении.



Спрыгнуть с возвышения (30-40 см) с последующим запрыгиванием на возвышение (80-100 см), отталкиваясь двумя ногами, 20-40 отталкиваний.

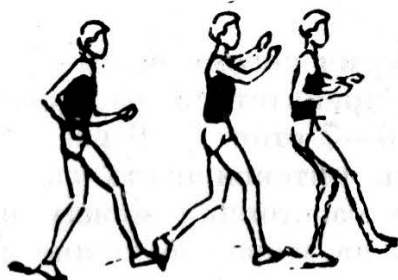
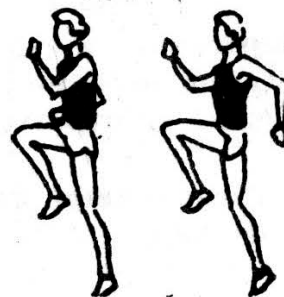


Бег по кругу влево 3\*60 м, вправо – 3\*60 м.

## ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ № 10

Ходьба с высоким коленом на месте в ритме 30-40 раз или с продвижением на отрезках 30-50 м, 3-4 серии;

- со сменой ритма от умеренного до максимального.



Подскоки с продвижением вперед поочередно на одной ноге, другая нога впереди, на отрезках 20-30 м, левой - 3-4 раза, правой - 3-4 раза;

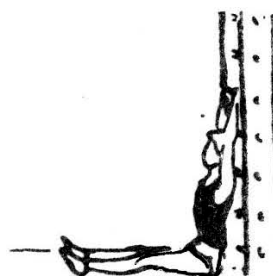
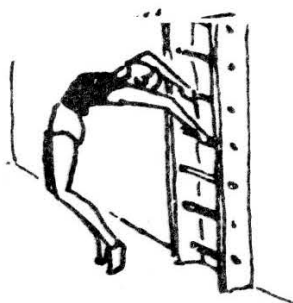
- толчковая нога слегка напряжена в коленном суставе.



Из и. п. стоя на опорной ноге, поочередно, отведение ноги назад с помощью руки, левой - 2\*10 раз, правой - 2\*10 раз.

Перекаты с пятки на носок через 5-8 гимнастических скамеек или натянутый шнур на отрезках 15-20 м, 6-8 раз;

- сочетание движения ног и рук.

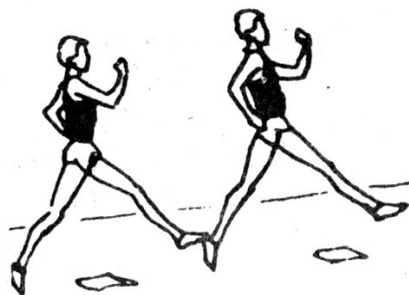


И. п. – присед или полуприсед спиной к гимнастической стенке на уровне головы, держаться за рейку.

1 - 2 – прогибаясь, выпрямить руки и ноги;

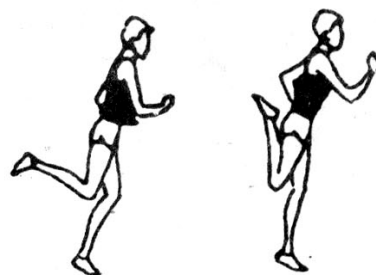
3 - 4 – вернуться в исходное положение, 3-4 серии по 10 раз.

Перекаты с пятки на носок «скачками», поочередно подтягивая бедро, на отрезках 30-60 м, 4-6 раз;  
- с увеличением интенсивности отталкивания.



Бег прямыми ногами через 15-20 бумажных препятствий, расставленных через 6-7 стоп, 5-6 раз;  
- увеличить интенсивность за счет увеличения расстояния между препятствиями во второй половине дистанции.

Бег с захлестом голени назад на отрезках 40-60 м, 5-8 раз;  
- с изменением частоты шагов.



## 5. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Как правило, хороших результатов в прыжках в длину добиваются разносторонне развитые спортсмены.

**Для развития скоростных качеств используются разнообразные средства, в том числе и нетрадиционные.** Основной путь развития быстроты лежит через стремление тренера поставить прыгуна в такие условия, чтобы он превысил свою наивысшую скорость и сумел запомнить ощущения большой скорости:

- бег по наклонной дорожке, на отрезках 40-60-80 м;
- бег по прямой или виражу с тягой резинового жгута одним или двумя партнерами на отрезке 50-80 м;
- с подбегаперебеганием через 30-35 бумажных препятствий, расставленных через 7-8 стоп;
- бег с хода на время, на отрезках 30-60 м, с завязанными стопами резиновым жгутом;
- различные сочетания барьерного бега (пробегая их по ритму 1-3-5-7-ми беговых шагов, осваивая такой ритм движений, который позволит выполнить их с большой частотой).



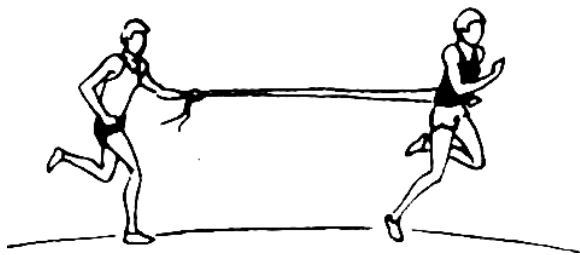
Бег в горку и с горки с переходом в бег по прямой на отрезках 60 – 150 м.

Бег по виражу влево, вправо на отрезках 40-80-м.



Бег по прямой или виражу влево, 3–4 раза по 60 — 80 м, вправо 3-4 раза по 60—80 м с завязанными резиновым жгутом стопами.





Бег с сопротивлением (резиновый жгут на поясе) по прямой или, виражу на отрезках 60—100 м.



Преодоление 5-6 барьеров по прямой или виражу в ритме 5-ти шагов (45-46 стоп), 8-10 раз.



Бег со скакалкой на отрезках 50-80 м.

## 6. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА В ДЛИНУ

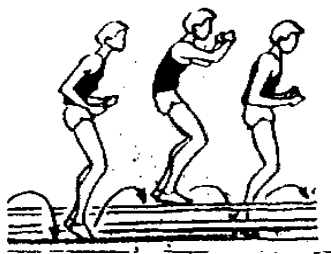
Скоростно-силовые качества прыгуны в высоту совершенствуют на разных этапах годового цикла, в том числе соревновательном, что является стимулирующим фактором, создавая благоприятные условия для показа высоких результатов.

Для развития мышечной силы рекомендуется два пути:

- **первый путь:** развивать мышечную силу, не акцентируя активизацию обменных процессов, т.е. не увеличивая мышечную массу. Применяя упражнения с кратковременными усилиями с высокой интенсивностью, мы улучшаем внутримышечную координацию.

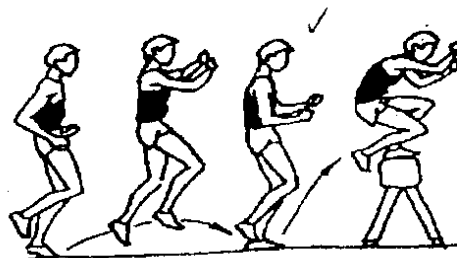
Упражнения выполняются с напрыгиванием на одну или две ноги. Высота, с которой производится напрыгивание, подбирается индивидуально и зависит от способности мышц работать в уступающем режиме.

Для развития взрывной силы наиболее эффективным упражнением является отскок от опоры после напрыгивания с определенной высоты. В этом случае развиваются как эластические, так и сократительные способности мышц, участвующих в отскоке.

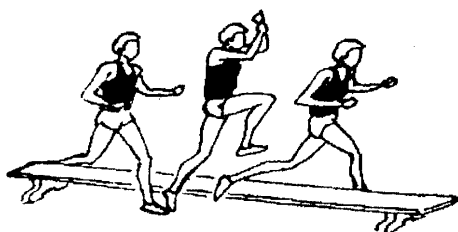


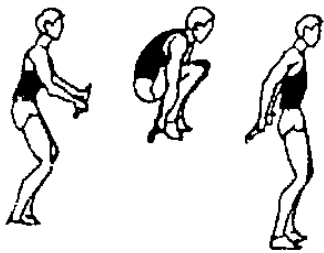
1. Подскоки на двух ногах через две гимнастические скамейки.

2. Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний с последующим запрыгиванием (на тумбу) на одну или две ноги.

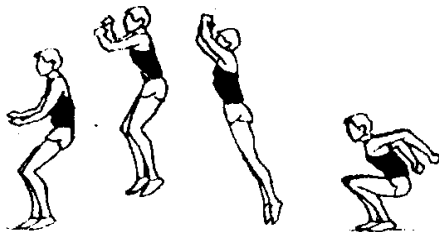
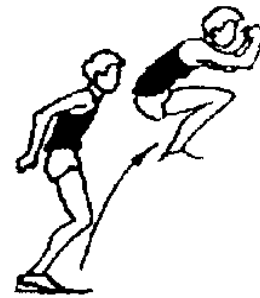


3. Перекаты с пятки на носок через 5-8 гимнастических скамеек или натянутый шнур на отрезках 15-20 м.



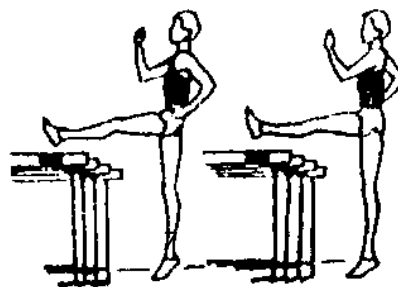


4. Прыжки на двух ногах, подтягивая два колена к груди в ритме 10-15 отталкиваний или на время за 10 сек. через связанную скакалку вперед-назад

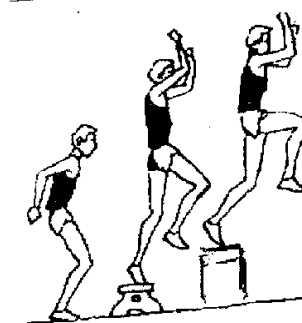


5. И.п. из приседа или полуприседа выпрыгивания вверх- вперед.

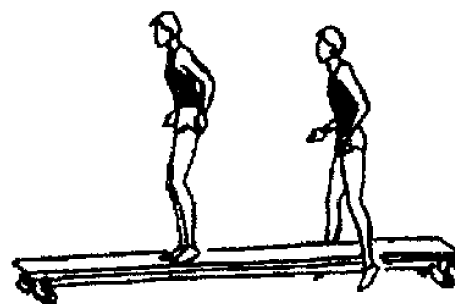
6. Подскоки сбоку 5-ти барьеров, поочередно перенося правую, левую ногу.

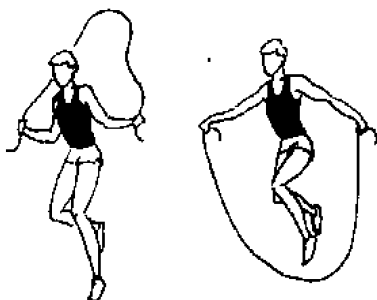


7. И.п. - стоя лицом к возвышению (30-50 см). Отталкиваясь двумя ногами, приземление на возвышение одной ногой с махом другой отталкивание с последующим приземлением толчковой на гимнастического коня.

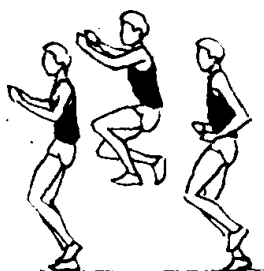


8. В и.п. стоя между двух скамеек (одна стоит на другой) запрыгнуть двумя стопами и подпрыгнуть вверх в ритме 5 раз.





9. Подскоки на двух и одной ноге со скакалкой, на левой ноге – 200 раз, правой ноге – 200 раз, двух ногах – 300 раз.

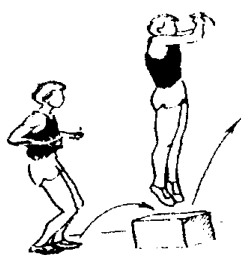
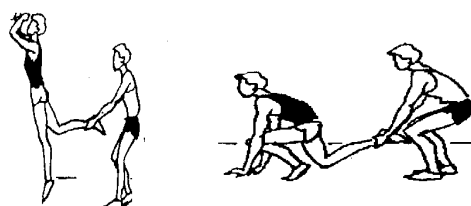


10. Скачки на месте, подтягивая высоко колени к груди, поочередно правой, левой ногой в ритме 5-10раз. Туловище держать вертикально.

11. Двойной прыжок на двух ногах из и.п. стоя на краю гимнастической скамейки – 10 заходов.

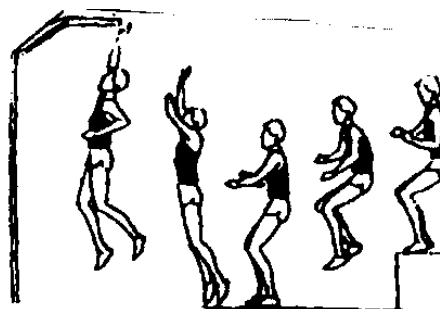


12. Выпрыгивание из приседа на одной ноге, другая нога впереди с помощью партнера, на месте и с продвижением.

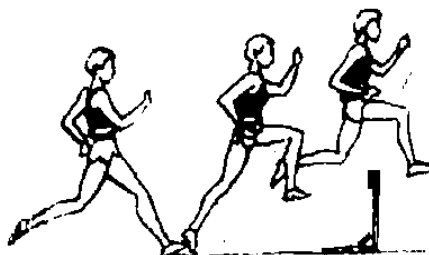


13. Запрыгнуть двумя ногами на тумбу и подпрыгнуть вверх (высота тумбы 50-70 см).

14. И.п. стоя двумя ногами на возвышении, спрыгнуть вниз, оттолкнуться двумя ногами с доставанием одной рукой возвышения.



15. По ритму 3-5-7 беговых шагов выталкивание в «шаге» через 3-4 барьера с приземлением на маховую ногу со свинцовым поясом (2-3кг). 17

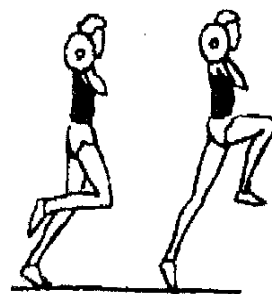


- **второй путь:** повторное применение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). Упражнения с отягощениями следует выполнять с таким расчетом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку (прыжку в длину).

Перекаты с пятки на носок со штангой 20-30 кг, с продвижением на отрезке 30-50 м.

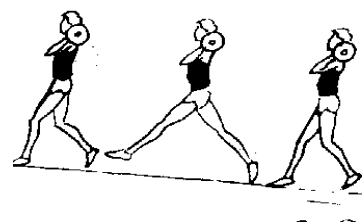
Штанга на плечах или с грифом 20 кг в вытянутых руках над головой (диск 10-15 кг).

Бег, высоко поднимая бедро, со штангой 20-40 кг, на отрезках 30-50 м. Те же упражнения с диском 5-10 кг в вытянутых руках над головой.

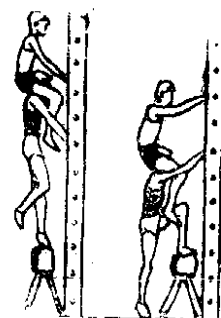


Бег прямыми ногами вперед, назад со штангой 20-40 кг, на отрезках 30-50 м.

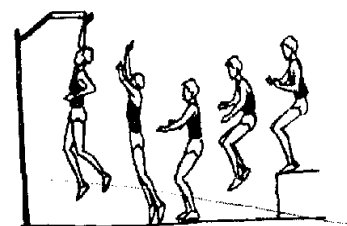
Подскоки на прямых ногах вперед-назад, на отрезках 20-40 м со штангой 20-40 кг.



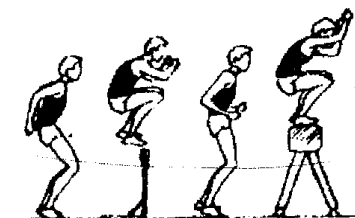
Вставание с партнером на гимнастического коня.



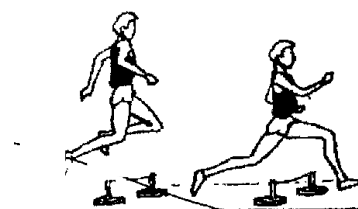
Спрыгивание с возвышения высотой 20-40 см, с последующим отталкиванием и одновременным доставанием рукой подвешенного предмета (с жилетом 2-3 кг).



Подскоки на стопе толчковой (маховой) ноги в ритме 5-10 отталкиваний, с последующим запрыгиванием на возвышение (гимнастический конь, тумбу) на одну или две ноги (с жилетом 2-3 кг).



Смена ног на месте через натянутый жгут на высоте 20-40 см в ритме 20-30 отталкиваний в одной серии, или через планку с вращением туловища на 180 градусов (с жилетом 2-3 кг).



## 7. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДЕВУШКИ)

Контрольные упражнения	Группы	Учебно-тренировочные				Спортивного совершенствования		
	Возраст лет	14-15		15-16		16-17		17-18
	Разряд	Ш		П		I		КМС
Прыжок в длину с разбега (см)		475	515	530	565	575	600	610
Прыжок вверх с места (см)		43	47	48	51	54	57	58
Прыжок в высоту с разбега (см)		125	140	145	150	153	161	164
Троекратный прыжок на толчковой ноге с 10 беговых шагов разбега (см)		40	910	540	990	1050	1100	1120
Прыжок в длину с места (см)		210	225	235	245	250	265	270
Пятикратный прыжок на толчковой ноге с 10 беговых шагов разбега (см)		1320	1430	1470	1555	1605	1690	1715
Бег на 30 м с хода (сек)		4	3,7	3,6	3,4	3,3	3,2	3,1
Бег на 60 м со старта (сек)		9,3	8,6	8,3	7,9	7,8	7,5	7,3
Бег на 100 м со старта (сек)		14,7	13,6	13,2	12,5	12,4	12	11,9
Бег на 150 м (сек)		24,1	22,2	21,6	20,5	20,4	19,4	19,148
Бег на 300 м (сек)		54,4	50,2	48,8	46,2	45,8	43,5	42,8
Бросок ядра снизу - вперед двумя руками (кмс, I р.-7.257.П – III р. - 4 кг) (см)		1165	1260	1300	1370	1160	1220	1240
Бросок ядра снизу - назад двумя руками (кмс. I р.-7.257. П - III р. - 4 кг) (см)		1210	1315	1350	1430	1230	1300	1320

## 8. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ)

Контрольные упражнения	Возраст лет Разряд	14-15		15-16		16-17		17-18 КМС
		Ш	III	II	I	I	I	
Прыжок в длину с разбега (см)		560	610	625	670	685	720	730
Прыжок вверх с места (см)		63	68	70	75	77	81	82
Прыжок в высоту с разбега (см)		140	152	156	167	171	180	182
Троекратный прыжок на толчковой ноге с 10 беговых шагов разбега (см)		1100	1200	1225	1315	1320	1390	1410
Прыжок в длину с места (см)		235	255	250	280	287	300	305
Пятикратный прыжок на толчковой ноге с 10 беговых шагов разбега (см)		1650	1800	1845	1975	2015	2115	2145
Бег на 30 м с хода (сек)		3,7	3,4	3,3	3	3	2,9	2,8
Бег на 60 м со старта (сек)		8,6	8	7,7	7,2	7,1	6,8	6,7
Бег на 100 м со старта (сек)		13,7	12,6	12,3	11,5	11,4	10,8	10,7
Бег на 150 м (сек)		20,7	19	18,6	17,3	17,1	16,2	16
Бег на 300 м (сек)		48,1	44,2	43,1	40,2	39,4	37,5	37
Бросок ядра снизу - вперед двумя руками (кмс, I р.-7,257,11-Ш - 4 кг) (см)		1490	1620	1660	1780	1245	1310	1330
Бросок ядра снизу - назад двумя руками (кмс, I р.-7,257,11-П  - 4кг) (см)		1535	1725	1800	1895	1390	1460	1480



## ЛИТЕРАТУРА

1. Гойхман, П. Легкая атлетика в школе / П. Гойхман, С. Трофимов. – Москва, 1972. – 196 с.
2. Мироненко, И. Прыжки в длину. Тройной прыжок с разбега / И. Мироненко. – Витебск, 2002. – 65 с.
3. Попов, В. Прыжок в длину. Многолетняя подготовка / В. Попов. – Москва : «Терраспорт», 2001. – 160 с.
4. Шур, М. Азбука тренировки прыгуна в высоту / М. Шур. – Витебск, 1993. – 83 с.
5. Шур, М. Учитесь прыгать в высоту. Программа тренировки прыгунов в высоту / М. Шур. – Минск, 1993. – 132 с.

## **УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»**

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины является старейшим учебным заведением в Республике Беларусь, ведущим подготовку врачей ветеринарной медицины, ветеринарно-санитарных врачей, провизоров ветеринарной медицины и зооинженеров.

Вуз представляет собой академический городок, расположенный в центре города на 17 гектарах земли, включающий в себя единый архитектурный комплекс учебных корпусов, клиник, научных лабораторий, библиотеки, студенческих общежитий, спортивного комплекса, Дома культуры, столовой и кафе, профилактория для оздоровления студентов. В составе академии 4 факультета: ветеринарной медицины; биотехнологический; повышения квалификации и переподготовки кадров агропромышленного комплекса; международных связей, профориентации и довузовской подготовки. В ее структуру также входят Аграрный колледж УО ВГАВМ (п. Лужесно, Витебский район), филиалы в г. Речице Гомельской области и в г. Пинске Брестской области, первый в системе аграрного образования НИИ прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии (НИИ ПВМ и Б).

В настоящее время в академии обучается более 4 тысяч студентов, как из Республики Беларусь, так и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Учебный процесс обеспечивают около 330 преподавателей. Среди них 170 кандидатов, 27 докторов наук, 135 доцентов и 22 профессора.

Помимо того, академия ведет подготовку научно-педагогических кадров высшей квалификации (кандидатов и докторов наук), переподготовку и повышение квалификации руководящих кадров и специалистов агропромышленного комплекса, преподавателей средних специальных сельскохозяйственных учебных заведений.

Научные изыскания и разработки выполняются учеными академии на базе Научно-исследовательского института прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии. В его состав входит 2 отдела: научно-исследовательских экспертиз (с лабораторией биотехнологии и лабораторией контроля качества кормов); научно-консультативный.

Располагая современной исследовательской базой, научно-исследовательский институт выполняет широкий спектр фундаментальных и прикладных исследований, осуществляет анализ всех видов биологического материала и ветеринарных препаратов, кормов и кормовых добавок, что позволяет с помощью самых современных методов выполнять государственные тематики и заказы, а также на более высоком качественном уровне оказывать услуги предприятиям агропромышленного комплекса. Активное выполнение научных исследований позволило получить сертификат об аккредитации академии Национальной академией наук Беларуси и Государственным комитетом по науке и технологиям Республики Беларусь в качестве научной организации. Для проведения данных исследований отдел научно-исследовательских экспертиз аккредитован в Национальной системе аккредитации в соответствии с требованиями стандарта СТБ ИСО/МЭК 17025.

Обладая большим интеллектуальным потенциалом, уникальной учебной и лабораторной базой, вуз готовит специалистов в соответствии с европейскими стандартами, является ведущим высшим учебным заведением в отрасли и имеет сертифицированную систему менеджмента качества, соответствующую требованиям ISO 9001 в национальной системе (СТБ ISO 9001 – 2015).

**[www.vsavm.by](http://www.vsavm.by)**

210026, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11, факс (0212) 51-68-38,  
тел. 53-80-61 (факультет довузовской подготовки, профориентации и маркетинга);  
51-69-47 (НИИ ПВМ и Б); E-mail: vsavmpriem@mail.ru

Учебное издание  
**Недосеков** Юрий Владимирович,  
**Щуко** Виктор Михайлович

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ В УЧЕБНОМ СПОРТИВНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. К. Сучков  
Технический редактор Е. А. Алисейко  
Компьютерный набор В. М. Щуко  
Компьютерная верстка Е. В. Морозова  
Корректор Т. А. Драбо

Подписано в печать 26.06.2019. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать ризографическая.  
Усл. п. л. 2,75. Уч.-изд. л.0,97. Тираж 80 экз. Заказ 1938.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»  
государственная академия ветеринарной медицины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.  
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.  
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.  
Тел.: (0212) 51-75-71.  
E-mail: rio\_vsavm@tut.by  
<http://www.vsavm.by>

