**Инструкция выполнения прыжков в длину с места для абитуриентов ХТТБПТ**

Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

1.     Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.

* Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;
* Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
* Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
* Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.

2.     Отталкивание. Производится сразу после подготовки. Задерживаться нельзя, потому что прыгнуть дальше не получится. Это связано с тем, что на первом этапе тело начинает инерционное движение.

* Сделать резкий выпад руками вперед;
* Подтянуть тазобедренные суставы;
* Разогнуть колени;
* Резко оторваться от земли.

3.     Полет и приземление.

* Вытянуть тело по прямой линии, плавно разогнуть колени;
* Перед приземлением опустить руки, стопы вынести вперед;
* Аккуратно приземлиться на землю, согнув немного колени для поддержания равновесия;
* Выпрямиться при посадке.



Ссылка: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a>