

Методические рекомендации по съемке норматива прыжок в длину с места.

Видеосъемка начинается с представления учеником ФИО класс, ученик стоит на линии для прыжка в длину, по команде «Можно» ученик выполняет прыжок, ракурс камеры спереди, чтобы было видно ученика полностью и его прыжок, после приземления второй учитель фиксирует прыжок линейкой и озвучивает громко четко результат прыжка при этом цифры результат который озвучил учитель должны быть видны на камеру .

Ошибки в технике прыжка в длину с места

- В исходном положении прыгун находится в глубоком приседе, руки подняты слишком высоко.
- При отталкивании прыгун отклоняется от заданной траектории сильно вперед либо вверх.
- Толчок выполняется одной ногой.
- В полете ноги не сгибаются и не подтягиваются к груди.
- При приземлении вперед выносятся ноги.
- Прыгун приземляется на носки.