

## Сценарий урока в 10 классе

### Урок № 18. Прыжок в длину с места

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме: прыжок в длину с места – достаточно древний вид спорта. В этом уроке вы узнаете историю прыжкового спорта; специальные беговые и прыжковые упражнения; технику выполнения прыжка в длину с места.

#### Глоссарий

Прыжок в длину – физическое упражнение, при котором осуществляется перемещение тела вперед в горизонтальной плоскости.

Техника прыжка – последовательное выполнение двигательных действий по отталкиванию и приземлению спортсмена.

Прыгун – спортсмен, занимающийся прыжковым видом спорта.

Прыгучесть – способность человека силой толчка ногами подбросить себя вверх.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/>

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Зарождение прыжков в длину как вид спорта принято считать Древнюю Грецию. Прыжок в длину входил в упражнения греческого пятиборья (пентатлона).

Соревнования по прыжкам стали проводиться официально с образованием легкой атлетики.

Рекордсменами в прыжках длину с места принято считать штангистов. Рост в данном случае не является препятствием – так, спортсмены ростом 160 см могут совершить прыжок более 3 метров, а спортсмены среднего роста (170-175 см) даже способны превысить отметку в 3,40 м.

Среди рекордсменов по прыжкам в длину можно отметить Рея Юри – спортсмена из Америки, его результат составил 3,47 метров. Он одержал первенство на трех Олимпийских соревнованиях, которые происходили в 1900, 1904 и 1908 годах.

Так же можно отметить российского спортсмена Дмитрия Иоселиани, ему принадлежат 60 рекордов в прыжках в длину с места. Признанный чемпион СССР неоднократно.

В 1930 году молодой спортсмен в возрасте 17 лет первым в СССР смог превысить установленный в мире рекорд. Его результат составил 3,48 метра!

В нынешнее время по прыжкам в длину можно отметить Чэнь Хси Пину, спортсмена из Китая, который в 2010 году также установил мировой рекорд в прыжках и смог добиться отметки в прыжке 4,08 м. Однако, этот рекорд никем не был зарегистрирован и не подтвержден

Прыжки в длину с места способствуют развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых силовых и скоростных качеств - комплекс различных проявлений человека в конкретной двигательной деятельности, в основе которых находится понятие «сила»; прыгучесть - умение человека при помощи силы толчка ногами совершить подбрасывание себя вверх; спринтерские навыки – умение спортсмена осуществлять бег на короткие и средние дистанции.

Перед началом упражнений нужно хорошо разогреться и размяться. Подойдут специальные упражнения на бег и прыжки.

Чтобы прыгать в длину с хорошим результатом, одного желания спортсмена будет недостаточно. Необходимо изучить правила выполнения прыжков.

Разберем технические правила выполнения прыжка в длину с места.

Спортсмен должен выполнить действия в следующем порядке: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Давайте рассмотрим каждую фазу более подробно. Подготовка к отталкиванию

Спортсмен занять исходное положение: встать у линии, ноги должны быть на расстоянии ширины плеч. Далее нужно поднять руки вверх, при этом одновременно спортсмен поднимается на носки и делает прогиб в пояснице. Далее необходимо сделать полностью обратное движение. Руки опустить, отвести назад, ноги поставить уже на всю стопу, при этом нужно проследить, чтобы тазобедренный сустав и колени согнулись, а корпус немного вынести вперед. Этот уровень считается моментом формирования потенциала прыжка. От него зависит насколько эффективно будет выполнен прыжок. В силу этого спортсмену очень важно обладать сильными и мощными ногами.

Отталкивание. Начало происходит тогда, когда спортсмен распрямляет тазобедренный сустав, следит за тем, чтобы руки при этом были резко выброшены вперед. Завершение данной фазы – разгиб суставов в коленях и отрыв стоп непосредственно от поверхности.

После совершения отталкивания спортсмен должен выпрямить тело, колени подтянуть к своей груди.

В завершающей фазе полета спортсмен должен опустить руки вниз, стопы вынести вперед.

Когда спортсмен ногами коснется земли, он должен вывести руки вперед, чтобы помочь себе сохранить равновесие. Ноги нужно согнуть в коленях в суставах, приземление должно иметь упругость.

После остановки спортсмен должен выпрямиться и уйти из зоны, где осуществлялся прыжок. Если приземление осуществлено правильно, спортсмен должен быть четко скоординирован в своих движениях, что поможет ему не упасть назад и не испортить весь прыжок.

Прыжок с места выполняют на специальной разметочной доске, которая представляет собой ковер, состоящий из резиновых гранул. На рисунке показана классическая дорожка для прыжка.

Спортсмен может совершить три попытки прыжка, среди них засчитывается попытка с максимально лучшим результатом.

Измерение прыжка осуществляют по перпендикулярной прямой от места, где было совершено отталкивание (любой ногой) до ближайшего следа, который оставил спортсмен, даже любой частью своего тела. Любые погрешности при осуществлении прыжка демонстрируют нам то, что говорят о том, техника выполнения была не на полную и отработана. При осуществлении прыжка бывают ошибки, при которых соответственно прыжок не засчитывается: заступ за линию, где происходит отталкивание

или непосредственно ее касание; осуществление отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами по очереди, а не одновременно.

#### ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ

Филворд – английский кроссворд.

Найдите в филворде слова, относящиеся к уроку

М	С	П	О	Р	Т
Л	А	Р	А	О	Р
А	Т	Ы	Е	В	А
Б	Е	Г	З	И	В
Е	Й	У	Л	Е	М
Л	У	Н	О	Г	А