Аркадакский филиал

государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области

**«Саратовский областной базовый медицинский колледж»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по теме

Прыжок в длину с места.

Предмет: Физическая культура

**Специальность:**

34.02.01 Сестринское дело

**Курс 2**

**Аркадак**

**2024 г.**

Прыжки в длину с места. Методическая разработка по предмету «Физическая культура». Преподаватель: Петров Сергей Владимирович. Аркадак, 2024 г. -15с.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНА****на заседании ЦМК общеобразовательных,** **ОГСЭ и ЕН дисциплин****Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.****Председатель ЦМК****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *Н.Н. Дуденкова*** | **«Согласовано»**  **И.о. методиста****Аркадакский филиал** **ГАПОУ СО «СОБМК»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Медведева** |

**Содержание**

|  |
| --- |
| 1.Пояснительная записка……………………………………………………….4 2.Вопросы для вводного контроля……………………………………………..5 |
| 2.Технологическая карта комбинированного занятия………………………..6  |
| 3.Теоретический материал……………………………………………………...8 4.Ход занятия…………………………………………………………………...10 4.Контрольно-оценочный материал……………………………......................12 5.Список используемых источников………………………………………….14 6. Приложение 1………………………………………………………………..15  |

**Пояснительная записка**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту и учебному плану среднего профессионального образования базового уровня по специальности 34.02.01 Сестринское дело, изучение дисциплины физическая культура предусматривается на втором курсе в первом семестре.

Данная методическая разработка комбинированного урока составлена для преподавателей средних профессиональных медицинских учебных заведений. Тема занятия занимает важное место в изучении курса общеобразовательных дисциплин.

 Целью данного занятия является приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно - оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным 5 разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

На изучение темы отводится 2 часа аудиторной работы.

# Вопросы для вводного контроля:

Уважаемый студент, перед изучением темы проверьте свои знания из предыдущего курса физической культуры, ответив на предложенные вопросы и сравнив их с эталонами ответов (приложение 1)

1. Какое количество попыток дается для прыжка в длину с места?
2. Куда нужно выводить руки во время касания ногами места приземления?
3. Какие действия называют горизонтальными прыжками?
4. Как измеряется длина прыжка?
5. Сколько фаз в прыжке в длину с места?
6. Какие прыжки называют однократными?
7. Под каким углом происходит фаза отталкивания в прыжках в длину с места?
8. В какой момент должно выполняться разгибание ног?
9. На какой отдел стопы происходит приземление в прыжках в длину с места?
10. Последовательность фаз прыжка в длину с места?

**Технологическая карта комбинированного занятия**

**Учебные цели занятия:**

***Знать:***

1. Технику прыжка в длину с места.
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.

***Уметь:***

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**ОК1-1, 3, 6, 13**

**Тип занятия:** комбинированный

**Уровень освоения:** 2

**Материальное обеспечение учебного занятия:**

-ноутбук;

-экран;

-мультимедийный проектор;

-презентация;

-видеоролик;

-мел;

-гимнастические скамейки;

-скакалки;

-лента измерительная.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уметь:** | **Знать:** |
| У1: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | З1: технику прыжка в длину с места;З2: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З3: основы здорового образа жизни. |

**Этапы и хронология занятия (90 минут):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Время | Методические указания |
| 1.Организационный момент | 3 мин. | Преподаватель проверяет готовность аудитории к занятию, количество присутствующих студентов и их внешний вид. |
| 2. Формулировка темы, ее мотивация | 1 мин. | Преподаватель сообщает тему и план занятия.  |
| 3. Определение целей занятия | 1 мин. | Преподаватель ставит перед студентами цели и задачи. |
| 4. Вопросы для вводного контроля | 5 мин. | Преподаватель задает вопросы для проверки базовых знаний студентов. |
| 4. Разминка | 15 мин. | Преподаватель проводит общеразвивающие и специальнобеговые упражнения. |
| 5. Работа над изучаемым материалом:а) Изучение нового материала.б) Подводящие упражнения для подготовки к прыжку с места. | 40 мин. | Преподаватель сообщает теоретический материал.а) Преподаватель знакомит студентов  с новой темой «Прыжок в длину с места».б) Преподаватель проводит с обучающимися упражнения для подготовки к прыжку с места. |
| 6. Закрепление нового материала | 20 мин. | Закрепление нового материала происходит с помощью выполнения контрольных нормативов и фронтального опроса. |
| 7. Подведение итогов занятия. Задание на дом | 5 мин. | Преподаватель подводит итоги занятия, выставляет оценки, комментируя их. Сообщает домашнее задание. |

**Теоретический материал**

Прыжок в длину — это простое и естественное физическое уп­ражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять рав­новесие в полете и рационально приземляться. В отличие от прыжков в высоту, в прыжках в длину движения спортсмена в фазе полета имеют второстепенное значение, так как не влияют на дальность полета, а лишь помогают сохранить равновесие и подготовиться к приземлению.

**ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА**

Прыжки с места применяются в основном в качестве трениро­вок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и трой­ному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

 Прыжок в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;

- отталкивание;

- полет;

- приземление (рис.1).



(Рисунок 1.)

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии от­талкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже шири­ны плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, од­новременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над нос­ками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к от­талкиванию.
Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент от­рыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянув­шись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся на­зад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент ка­сания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтя­гивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сги­бание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После оста­новки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Время (мин.)** | **Организационно методические указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Подготовительная часть 25 мин** |
|  | 1.Организация занимающихся: построение, доведение темы и задач урока, доведение требований безопасности на занятиях по легкой атлетике.2. Вопросы для оценки базовых знаний3.Упражнения в ходьбеХодьба на носках.На пятках.На внешней стороне стопы.4.Беговые упражненияБег в разминочном темпе.Бег приставным шагом.Бег с высоким подниманием бедра.Бег с захлестыванием голени.Бег с прямыми ногами вперед.Бег с ускорением.5. Общеразвивающие упражнения в движении.Вращения в кистевых суставах.Вращения в локтевых суставах.Вращения в плечевых суставах.Рывки руками.Выпады с поворотом туловища.6. Общеразвивающие упражнения на месте:- отведение рук с поворотами в правую и левую стороны;- повороты туловища в правую и левую стороны;- наклоны к правой ноге, к середине, к левой ноге;- прыжки на правой и левой ноге;- отжимания (упражнения в упоре).-приседания | 5 мин.5 мин.2 мин.4 мин.4 мин.5 мин. | 1)Студенты в одношереножном строю. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике достигаются: - тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности на всех этапах обучения;- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;- точным выполнением учащимися требований преподавателя;- тщательной подгонкой обуви, обмундирования и непрерывным контролем за состоянием занимающихся.2)Фронтальный опрос3) Исправляю ошибки.4)Обучаемые в одну колонну интервал и дистанция 2 шага. Называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения, называю условия выполнения, подаю команды для выполнения упражнения. В ходе выполнения упражнений исправляю ошибки, слежу за дисциплиной строя.5) Называю упражнение, показываю, подаю команду для принятия исходного положения.-и.п. «кисти рук в замок перед грудью».-и.п. «руки перед собой».-и.п. «руки вверху».-и.п. «левая рука вверху правая внизу»И.п. «выпад на правую ногу, левая нога прямая, спина прямая, руки на коленном суставе»;6) Называю упражнение, показываю, подаю команду для принятия исходного положения.- и.п. «ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вниз»;- и.п. «ноги на ширине плеч, руки за голову»;- и.п. «ноги шире плеч, руки на поясе»- и.п. «руки на поясе»;-и.п. «упор лежа»-и.п. «ноги на ширине плеч руки на поясе» |
| **II** | **Основная часть 60 мин** |
|  | 1.Просмотр обучающей презентации2. Просмотр обучающего видеоролика3. Фронтальный опрос по теме4. Подготовительное упражнение «кто дальше прыгнет»5. Подготовительное упражнение прыжки по меткам6. Подготовительное упражнение прыжки через препятствие 7. Прием контрольных нормативов по прыжкам в длину с места | 10 мин.5мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.25 мин | 1) Учащиеся просматривают презентацию, преподаватель объясняет материал.2) Учащиеся просматривают видеоролик.3) Учащиеся отвечают на вопросы преподавателя по изученной теме.4) Учащиеся в колонну по два. Провожу ознакомление (называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения, выделяю главное в технике).5) Учащиеся в колонну по два, интервал и дистанция 2 шага. Провожу ознакомление (называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения, выделяю главное в технике).6) Учащиеся в одну колонну, дистанция 2 шага. Называю упражнение, показываю его, объясняю технику выполнения, называю условия выполнения, подаю команды для выполнения упражнения. В ходе выполнения упражнений исправляю ошибки, слежу за дисциплиной строя.7)Учащимся дается по 3 попытки по лучшей из них засчитывается результат |
| **III** | **Заключительная часть 5 мин** |
|  | 1) Построение, выставление оценок, заполнение журнала, указание домашнего задания. | 5 мин | 1) Учащиеся в одношереножном строю. |

# Контрольно - оценочный материал

**Девочки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет)  | Низкий уровень  | Средний уровень  | Высокий уровень  |
| 7  | 105 и ниже  | 115  | 135 и выше  |
| 8  | 105 и ниже  | 115  | 135 и выше  |
| 9  | 120 и ниже  | 130  | 150 и выше  |
| 10  | 120 и ниже  | 130  | 150 и выше  |
| 11  | 135 и ниже  | 145  | 165 и выше  |
| 12  | 135 и ниже  | 145  | 165 и выше  |
| 13  | 150 и ниже  | 160  | 180 и выше  |
| 14  | 150 и ниже  | 160  | 180 и выше  |
| 15  | 150 и ниже  | 160  | 180 и выше  |
| 16  | 160 и ниже  | 170  | 185 и выше  |
| 17  | 160 и ниже  | 170  | 185 и выше  |

# Контрольно - оценочный материал

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет)  | Низкий уровень  | Средний уровень  | Высокий уровень  |
| 7  | 110 и ниже  | 120  | 140 и выше  |
| 8  | 110 и ниже  | 120  | 140 и выше  |
| 9  | 130 и ниже  | 140  | 160 и выше  |
| 10  | 130 и ниже  | 140  | 160 и выше  |
| 11  | 150 и ниже  | 160  | 180 и выше  |
| 12  | 150 и ниже  | 160  | 180 и выше  |
| 13  | 170 и ниже  | 190  | 210 и выше  |
| 14  | 170 и ниже  | 190  | 210 и выше  |
| 15  | 170 и ниже  | 190  | 210 и выше  |
| 16  | 195 и ниже  | 210  | 225 и выше  |
| 17  | 195 и ниже  | 210  | 225 и выше  |

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Дмитренко Р.Ф. Методические рекомендации по составлению и оформлению учебно-методических изданий: Методическое пособие для преподавателей ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум», 2021.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2019.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 c.

# Приложение 1

# Эталоны ответов вводного контроля:

1. При прыжке с места даётся 3 попытки.
2. Руки нужно выводить вперёд во время касания ногами места приземления.
3. Горизонтальными прыжками называют действия прыжка в длину.
4. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника.
5. 4 фазы.
6. Прыжки в высоту называют однократными.
7. Оптимальный угол отталкивания составляет 45 градусов.
8. В момент движения вниз должно выполняться разгибание ног.
9. Н задний отдел стопы.
10. Последовательность фаз прыжка в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление)