

Проект «ПРЫЖОК В БУДУЩЕЕ»



*Выполнили
Алексеева А.С.
и учащиеся
МКОУ СОШ
с.Парфёново
Стариков Максим
Рязанцев Евгений*

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Прыжок в длину — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

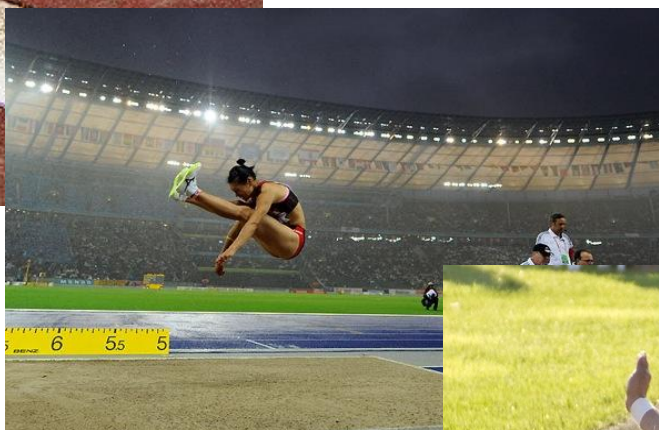
Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин — с 1948 года.



Прыжок состоит из четырёх фаз:

разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.



Мировые рекорды

Открытые стадионы

Мужчины

8,95 Майк Пауэлл США 30 августа 1991 Токио, Япония

Женщины

7,52 Галина Чистякова СССР 11 июня 1988 Ленинград, СССР

Закрытые помещения

Мужчины

8,79 Карл Льюис США 27 января 1984 Нью-Йорк, США

Женщины

7,37 Хайке Дрехслер ГДР 13 февраля 1988 Вена, Австрия

Цель проекта: Создание благоприятных условий для занятий лёгкой атлетикой учащихся МКОУ СОШ с.Парфеново на уроках физической культуры, внеурочной деятельности и достижение высоких результатов в прыжках в длину с разбега.



Задачи проекта:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие лёгкой атлетики в поселении.
3. Привлечение учащихся к тренировкам по легкой атлетике - прыжки в длину с разбега.
4. Создание базы с необходимым оборудованием для тренировок по лёгкой атлетике.
5. Привитие чувства ответственности и бережливости к спортивному оборудованию



Этапы реализации проекта:

1. **Подготовительный этап** - сбор необходимого строительного материала у местных предпринимателей.
2. **Основной этап** - разметка прыжковой ямы, подготовка деревянного каркаса, рытье траншеи.
3. **Заключительный этап** - укрепление грунта, прилегающего к деревянному каркасу, испытания, анализ и оценка результатов проделанной работы. Привезти песок и засыпать яму. Проведение мастер класса по прыжкам в длину для школьников и жителей села. Работа по укреплению материально-технической базы, необходимой для проведения дальнейших тренировок. (Приобретение шиповок).

Целевая аудитория. Наш проект рассчитан для школьников и молодёжи поселения разных категорий возраста от 7 старше 18 лет. Ежегодно на стадионе занимается - 210 учащихся школы и жители поселения - 30 человек.

Заключительный этап

В результате выполненных работ прыжковая яма приобрела современный вид, отвечающий технике безопасности. Были реализованы основные задачи проекта: пропаганда спорта и здорового образа жизни. Учащиеся МКОУ СОШ с.Парфёново самостоятельно выполнили все работы, связанные с реконструкцией ямы для прыжков в длину. Инструмент был взят в школьных мастерских. По окончании работ учащиеся с удовольствием провели мастер - класс для своих сверстников. Приобретение специальной обуви для желающих заниматься данным видам спорта.



Описание ресурсов организации (кадровых, материальных, необходимых для эффективной реализации проекта).

В помощи реализации проекта и организации мероприятий помощь будут оказывать администрация школы, спортивный актив школы.

Материальные ресурсы для проведения ремонтных работ и привоз песка на стадионе будут выделены местными предпринимателями.

Ожидаемые результаты

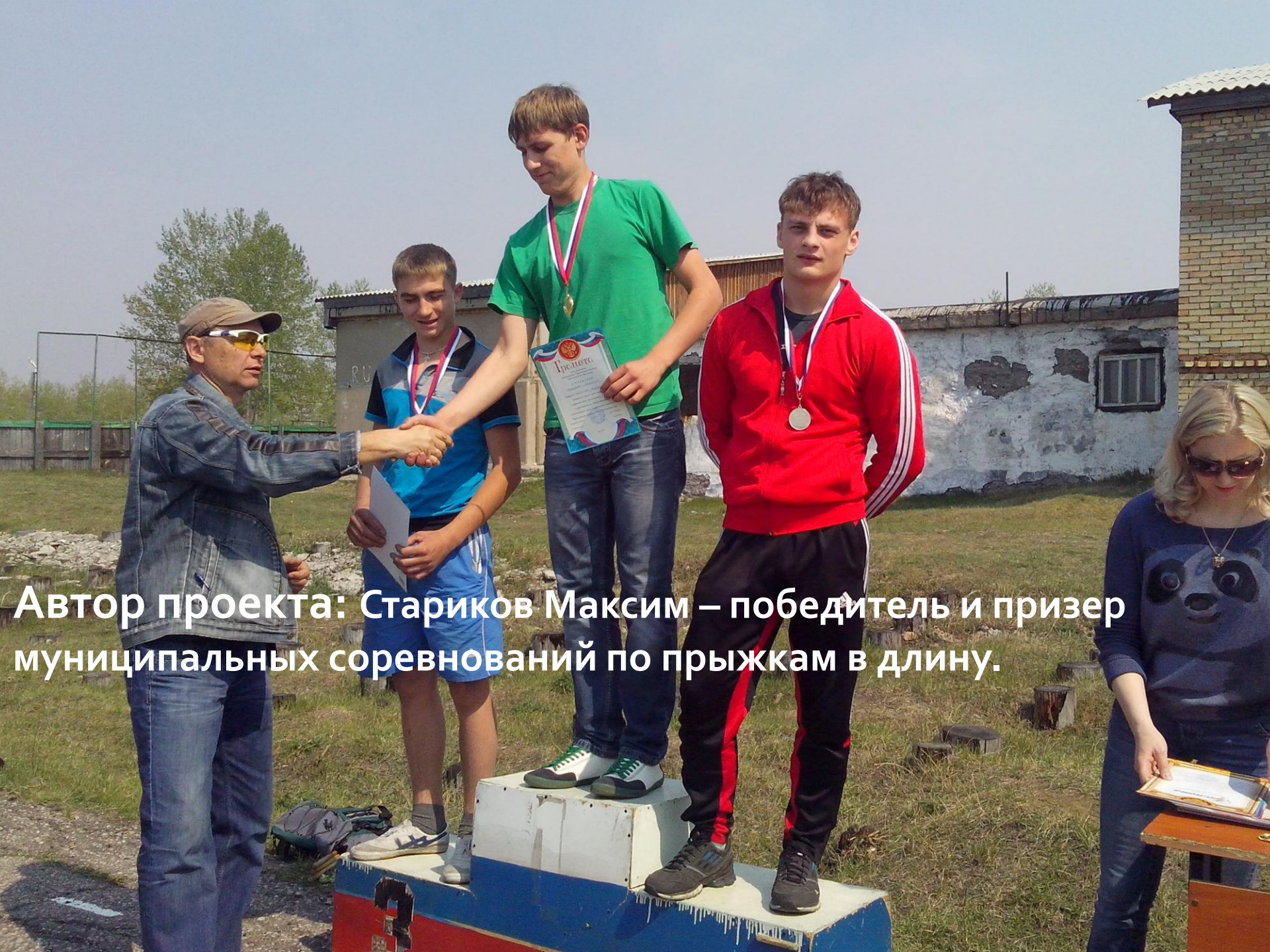
Наша цель привлечь детей к тренировкам по лёгкой атлетике с раннего возраста, участвовать в соревнованиях как районных так и областных. Добиться высоких результатов в лёгкой атлетике. Проведение в системе соревнований разного уровня.

От действия проекта мы ожидаем:

1. Проведение тренировок с молодёжью и незанятыми школьниками в летний период времени
2. Создание благоприятных условий для занятий физкультурой и спортом
3. Развитие у учащихся познавательного интереса, самостоятельности и ответственности.
4. Укрепление материальной и технической базы спортивного объекта – прыжковой ямы (за счет проведенных ремонтных и восстановительных работ, а также приобретения спортивных шиповок)
5. Развитие на селе лёгкой атлетики как одного из активных видов спорта.

Автор проекта
Рязанцев Евгений –
чемпион района по
прыжкам в длину и
призёр Иркутской
области.



A photograph of an award ceremony outdoors. On the left, a man in a denim jacket and cap shakes hands with a young man in a blue and black athletic outfit. In the center, a young man in a green t-shirt stands on the highest step of a podium, holding a certificate and wearing a gold medal. To his right, a young man in a red tracksuit stands on the middle step, wearing a silver medal. On the far right, a woman in a blue panda t-shirt is partially visible, holding a certificate. The background shows a grassy field and a brick building.

Автор проекта: Стариков Максим – победитель и призер муниципальных соревнований по прыжкам в длину.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

