**Министерство образования Красноярского края**

**Краевое государственное бюджетное**

**профессиональное образовательное учреждение**

**«Минусинский педагогический колледж имени А.С.Пушкина»**

**662606, г. Минусинск, ул. Крупской,100,**

**тел./факс (391 32) 4-03-66, 4-03-80; e-mail:****mpk@minuspk.ru**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМИНДАЦИИ**

**по производственной практике**

**«Организация и проведение внеурочной деятельности в области физической культуры»**

**ПМ.02. Организация и проведение внеурочной работы и занятий**

**по программам дополнительного образования в области физической культуры**

 **группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_ специальность 49.02.01 Физическая культура**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Минусинск, 2018**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Методические рекомендации по составлению плана-конспекта тренировочного занятия
 | 2 |
| 1. Примерная схема написания плана-конспекта тренировочного занятия
 | 3 |
| 1. Методические рекомендации по составлению спортивного часа
 | 4 |
| 1. Примерная схема написания плана-конспекта спортивного часа в ГПД
 | 6 |
| 1. Образцы документов по проведению внутришкольного соревнования
 | 9 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОСТАВЛЕНИЮ**

**ПЛАНА-КОНСПЕКТА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

1. Длительность занятия определяется оптимальной действенностью тренировочных факторов и зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся.
2. В тренировочном занятии выделять части: вводную, подготовительную, основную и заключительную. Основную часть можно подразделять на подчасти. Подготовительная и заключительная части по своему содержанию зависят от основной.
3. Во вводной части сформировывается оптимальная установка спортсмена на решение задач.
4. В подготовительной части организм постепенно подводится к нагрузке. Решаются задачи: раскрепощение, «разогревание» и подведение к основной нагрузке, двигательная настройка, психологическая настройка, педагогическая подготовка.
5. При написании плана-конспекта тренировочного занятия важно помнить, что общая разминка предшествует специальной.
6. Упражнения общей разминки должны быть разносторонними и эмоционально-радостными.
7. Подбираются простые и знакомые упражнения. Интенсивность движений постепенно нарастает (например: легкие беговые упражнения, сочетающиеся с гимнастическими упражнениями на раскрепощение и растягивание, а также играми с мячом).
8. В специальной разминке спортсмены с помощью определенных специально-подготовительных и соревновательных упражнений готовятся непосредственно к решению первой задачи основной части.
9. В основной части тренировочного занятия тренер решает задачи спортивно-технического и тактического обучения; развитие способностей, а также проверки и оценки уровня тренированности. Если в одном тренировочном занятии решается несколько задач, то должна быть соблюдена следующая последовательность: после подготовительной части проводится техническое обучение, воспитывать следует быстроту и скоростную силу. Во второй половине основной части воспитывать силу и выносливость.
10. В заключительной части занятия надо привести организм в нормальное послерабочее состояние. Средства для «разрядки»: эмоциональные игры и упражнения на успокоение, краткая оценка деятельности и достижений, занимающихся в аспекте поставленных задач перед занятием, ориентация на очередные достижения.

УТВЕРЖДАЮ УТВЕРЖДАЮ

Учитель Ф.К. Руководитель подгруппы практики

Минусинского

педагогического колледжа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Примерная схема написания плана-конспекта тренировочного занятия для учащихся занимающихся различными видами спорта**

План-конспект секционного занятия №\_\_\_

по (футболу, легкой атлетике, акробатике и т.д.).

Задачи: 1.Спортивно-технического обучения (конкретные, реально выполнимые на данном уровне формирования знаний двигательных умений и навыков).

 2.Тактического обучения.

 3.Развитие физических способностей.

 4.Проверка и оценка уровня тренированности.

 5.Воспитательные (воспитание нравственных и морально-волевых качеств).

Оборудование и инвентарь: (перечислить необходимый для данного тренировочного занятия).

Время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****тренир. занят.** | **Содержание** | **Дози-****ровка** | **ОМУ** |
| 1Ввод. часть(время) | Построение, приветствие, краткое объяснение цели тренировки и вытекающих из нее задач. | мин. | Подчеркнуть значение решаемых задач. |
| ППодгот. часть (время) | 1.Общая разминка:а/б/и т.д.2.Специальная разминка.а/б/и т.д.**(средства)** | мин;к-во размин.к-во раз | Методические указанияСхема и организация.Методы обучения, приемы.Методические указания. |
| ШОсновн. часть | 1.Решение задач технического обученияа/изучение или совершенствование технических элементов2.Решение задач тактического обучения.3.Воспитание быстроты и скоростной силы.а/б/и т.д.4.Воспитание силы и выносливости.а/б/и т.д.**(средства)** | Мин.К-во разМин.Мин.К-во разДист.МинДист. | Методические указанияМетодические указания.Методические указания.В первой половине основной части после технического обучения.Во второй половине основной части. |
| 1УЗаключ. часть(время) | 1.Снятие напряжения, успокоение организма2.Психическое стимулирование3.Педагогическое заключение. | МинМинМин | Раскрепощение мышц, активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой дыхательной систем.Создание положительных эмоций.Краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в аспекте поставленных задач перед занятием. |

**ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ ДОКУМЕНТАЦИИ**

**1. Внутришкольные соревнования по виду спорта**

|  |
| --- |
| **Утверждаю:**Директор МОБУ СОШ №16\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Иванов О.А.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении внутришкольных соревнований**

**по волейболу среди учащихся 6 классов**

***1. Цели и задачи:***

Соревнования проводятся с целью создания условий для укрепления здоровья обучающихся, приобщения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности и спортивного мастерства.

В ходе проведения соревнований решаются следующие задачи:

* пропаганда здорового образа жизни;
* подготовка спортивного резерва в сборную команду МОБУ СОШ №18 г. Минусинска.

***2. Время и место проведения соревнований:***

Соревнования проводятся 14.10.2012г. в спортивном зале МОБУ СОШ №18. Начало соревнований – в 16.00

***3. Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участие команды мальчиков и девочек 6-х классов. Состав команды 8 человек (6 игроков+2 запасных)

***4. Руководство соревнованиями:***

Общее руководство подготовкой и проведением игр осуществляет учитель физкультуры Петров И.Г.

Непосредственное проведение возлагается на студентов-практикантов. Главный судья – Орлов Иван, главный секретарь - Белов Александр.

***5. Программа соревнований:***

 16.00-открытие соревнований.

 16.15-игры. Команды девочек 6 классов.

 17.00-игры. Команды мальчиков 6 классов.

***6. Определение победителей:***

Соревнования проводятся по круговой системе. За победу команде присуждается 3 очка, за проигрыш – 1, за неявку на игру - 0. Выигрывает команда, набравшая наиболее количество очков. В случае равенства очков у двух команд преимущество имеет команда, победившая в личной встрече. В случае равенства очков у трёх и более команд в расчёт берётся:

а) количество набранных очков в играх между претендующими командами.

б) лучшая разность выигранных и проигранных партий в играх этих команд.

в) лучшая разность забитых и пропущенных мячей в играх этих команд.

***7. Награждение победителей:***

Команды победителей и призеров награждаются грамотами.

**8. *Форма заявки:***

**ЗАЯВКА**

**на участие в первенстве школы по волейболу от 6 «А» класса (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя участника | Год рождения | Виза врача |
| 1. | Иванов Олег | 1996 | допущен |
| 2. | Петров Иван | 1996 | допущен |
| 3. |  |  |  |
|  |  |  |  |

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Сидоров И.П.)

Физорг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Иванов Сергей)

Допущено \_\_\_\_\_\_\_ человек. Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Смирнова О.Г.)

**Системы розыгрыша**

**Круговая система**

Суть системы состоит в том, что каждая команда встречается с каждой из оставшихся. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных встреч и набранных очков.

    

**Кубковая система (олимпийская)**

Команда выбывает после поражения.



*х –* число команд, играющих в первом круге*.*

*n -* число участвующих команд.

*степень х –* дает число максимально приблизительное к *n*.

Если во второй круг выходит чётное количество команд, то сверху и снизу турнирной сетки выходит равное количество команд.

Если нечётное, то снизу на одну команду больше.

Пример:

**5 команд 6 команд**

1 1

2 2

3 3

4 4

5 5

 6

|  |
| --- |
| **ОТЧЕТ**  |
| о проведении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| В период с «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. По «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (место проведения соревнований) |
| 1. **Состав участников**
 |
| В соревнованиях участвовали команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  (количество участвовавших команд, количество участвовавших спортсменов) |
| Общее количество участников, допущенных к соревнованиям, всего \_\_\_\_\_\_\_ чел., из них женщин \_\_\_\_\_\_\_\_ чел., мужчин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел. |
| Кол-во участников, выполнивших разрядные нормативы: всего \_\_\_\_\_\_\_ чел., из них женщин \_\_\_\_\_\_\_\_ чел., мужчин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ чел. |
| 1. **Результаты соревнований**
 |
| I место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| II место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| III место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| IV место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| V место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |
| VI место \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| (команды, а также личные места) |
| 1. **Общее заключение главного судьи**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ОСВЕЩАЕМЫХ В ОТЧЕТЕ ГЛАВНОГО СУДЬИ** (отчет должен быть сдан не позднее чем через 3 дня после окончания соревнований)1. Состояние и подготовка мест соревнований.
2. Погода (температура, ветер, осадки, освещенность).
3. Заявления и протесты (были ли они, как разрешены).
4. Команды, занявшие первые шесть мест.
5. Спортсмены, занявшие первые шесть мест в личном первен­стве в каждом номере программы.
6. Рекорды и высшие достижения (кем установлен, каков ре­зультат, когда и кому направлен акт).
7. Травмы (были ли травмы, какие приняты меры).
8. Техническая подготовка участников.
9. Количество зрителей, присутствовавших на соревновании, их обслуживание (информация, торговля, подсобные помещения и др.).
10. Выводы и предложения.

К отчету обязательно должны быть приложены все результаты соревнования и полный список судей, принимавших участие в про­ведении соревнования, с указанием должности и оценки работы каж­дого. |
|  |

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **5 «А»** | **5 «Б»** | **5 «В»** | **6 «А»** | **6 «Б»** | **Сумма** | **Место** |
| **5 «А»** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 «Б»** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 «В»** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 «А»** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 «Б»** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Утверждаю:**Директор МОБУ «Русская школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Байков С.Г. 20 февраля 2017 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении внутришкольных соревнований**

**«Старты надежд»**

**среди учащихся 2 классов МОБУ «Русская школа» г. Минусинска**

***1. Цели и задачи:***

Соревнования проводятся с целью создания условий для укрепления здоровья обучающихся, приобщения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного привлечения школьников к подготовке и сдаче нормативов физкультурного комплекса ГТО, повышения интереса к здоровому образу жизни, воспитания чувства товарищества, ответственности, взаимопомощи, повышения уровня их физической подготовленности и содействия активному отдыху.

***2. Время и место проведения соревнований:***

Соревнования проводятся в спортивном зале МОБУ «Русская школа». Начало соревнований – 20.03.2017г. в 12.15

***3. Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участие смешанные команды из числа обучающихся 2-х классов, допущенных по состоянию здоровья к соревнованиям. Состав команды - 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек). В каждой команде выбирают капитана.

***4. Руководство соревнованиями:***

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры Величко Надежда Александровна и Изгагина Марина Петровна. Непосредственное проведение возлагается на студентов-практикантов. Главный судья – Калинин Денис, главный секретарь – Титовец Кристина. Судьи на видах: Лысенко Дмитрий, Артёменко Александр, Султрекова Любовь, Костин Роман, Ботулу Николай.

***5. Программа соревнований:***

12.25 – открытие соревнований

12.30 – начало соревнований

13.00 – подведение итогов, награждение победителей и участников

Соревнования проводятся по шести видам испытаний:

1 станция – поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз)

2 станция – челночный бег 3х10м (сек.)

3 станция – прыжок в длину с места (см)

4 станция – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)

5 станция – прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)

6 станция – подтягивание из виса (мальчики), виса лежа (девочки) на перекладине (кол-во раз)

***6. Определение победителей:***

Победители и призеры в личном первенстве определяются по лучшему результату на каждом виде испытаний среди мальчиков и девочек.

Командное первенство определяется по сумме набранных баллов каждого участника команды за все виды испытания по таблице оценки результатов испытаний (Приложение № 1).

***7. Награждение победителей:***

Победители и призеры в личном первенстве на каждом виде испытаний награждаются грамотами. В командном первенстве команды победителей и призеров награждаются грамотами и сладким призом.

**Программа проведения** **внутришкольных соревнований**

**«Старты надежд»**

**среди учащихся 2 классов МОБУ «Русская школа» г. Минусинска**

12.25 – открытие соревнований, показ и объяснение правил выполнения

упражнений на каждом виде испытаний

12.30 – начало соревнований

Соревнования проводятся по шести видам испытаний:

**1 станция – поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз) – судья Костин Роман**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 30 сек.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ног и за ступни и голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата.

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза

Инвентарь и оборудование: гимнастический мат, секундомер

**2 станция – челночный бег 3х10м (сек.) – судья Лысенко Дмитрий**

На расстоянии 10м друг от друга чертятся 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш», на первую из которых устанавливается 2 кубика.

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник берет один кубик, бежит до финишной линии, кладет кубик на линию, возвращается к линии старта, берет второй кубик и преодолевает последний отрезок без установки кубика на линии финиша. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Инвентарь и оборудование: секундомер, мел (цветной скотч), кубики

**3 станция – прыжок в длину с места (см) – судья Артёменко Александр**

Участник принимает исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Инвентарь и оборудование: сантиметровая лента, мел (цветной скотч)

**4 станция – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) – судья Ботулу Николай**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» ниже - знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Инвентарь и оборудование: линейка, гимнастическая скамейка, скотч

**5 станция – прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) – судья Султрекова Любовь**

И.п. – о.с., скакалка сзади. По команде «Старт!» обучающийся начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее обучающийся продолжает совершать прыжки до команды «Стоп!».

При совершении ошибки разрешается продолжить прыжки дальше, до окончания отведенного времени (30 сек), подсчёт при этом продолжается.

Инвентарь и оборудование: скакалка, секундомер

**6 станция – подтягивание из виса (мальчики), виса лежа (девочки) на перекладине (кол-во раз) – судья Калинин Денис**

Подтягивание **на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Судья подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше фифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание **на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

13.00 – подведение итогов, награждение победителей и участников

**Таблица перевода занятого места в баллы**

**(для определения победителей в общекомандном зачёте)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |