

План
группового занятия по общей физической подготовке
(соревнования по ОФП) - «Спортивная пора»

Автор составитель:
Ст. тренер – преподаватель А.П. Рыбкин

Жердевка, 2023 год

Дата проведения: 27.01.2023г.

Место проведения: спортивный зал ТОГБОУ «Жердевская школа-интернат».

Время проведения: 14.00 – 15.30

Цель:

1. Развитие двигательных навыков средствами общей физической подготовки.

Участники: учащиеся 4-5 классов ТОГБОУ «Жердевская школа-интернат», дети целевой группы инновационного социального проекта «Спортивная семья» (4 человека: Батыкин Александр Алексеевич, Батыкин Вадим Алексеевич, Лысиков Валерий Витальевич, Пеньков Данила Ростиславович).

Состав команды: 7 человек

Инвентарь: гимнастический мат, секундомер, свисток, рулетка измерительная, фишки напольные.

Ход занятия:

Построение. Приветствие команд. Разминка.

1. Этап челночный бег 3 x 10 метров.

Упражнение выполняются в спортивном зале на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступить на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

2. Этап наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

3. Этап поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

4. Этап прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выполняется в спортивном зале. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тестирование проводится в спортивном зале.

Подведение итогов

Места команд определяются по сумме результатов, набранных всеми участниками команды, 100 очковой таблицы. В случае одинаковой суммы у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в прыжках в длину.

Награждение

Команда победитель в общем зачёте награждается сладким призом.

Итоговый протокол прилагается.

