

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
Тема: “Біг човниковий (10x10)”

Відпрацьована вправа: Біг човниковий (10x10).

Навчальна мета: Розвиток і вдосконалення фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності).

Човниковий біг (10 x 10 м.). Вправа виконується на рівному майданчику з розміченими лініями старту та розвороту через 10 м.

Виконується з положення високого старту. За командою "Руш" необхідно пробігти 10 м., торкнутись ногою лінії розвороту, розвернутись кругом і таким же чином пробігти ще 9 відтинків по 10 м. Доріжка, на якій виконується вправа, має бути рівною і неслизькою.

Час: 1 година

Місце проведення: _____

Навчально-матеріальне забезпечення: спортивний одяг, рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри.

Порядок проведення заняття:

Питання, що відпрацьовуються	Короткий зміст	Методичні вказівки.																												
1. Організаційний момент	Шикування, прийом рапорту, перевірка зовнішнього вигляду. Оголошення теми і мети заняття. Нагадування правил безпеки праці.	Вишикувати особовий склад в одну шеренгу Час: 5 хв.																												
2. Розминка	Пробігти два кола навколо спортивного майданчику. Сумісність ходьби з стрибками та поворотами. Комплекс вправ для розминки всіх груп м'язів, особливу увагу звернути на розминку м'язів ніг.	Час: 5 хв.																												
3. Відпрацювання вправи.	<p align="center"><u>Опис проведення тестування.</u></p> <p>З положення високого старту учасник за командою «Руш» пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.</p> <p align="center"><u>Результатом тестування</u> є час, витрачений на випробування. Оцінка тестування проводиться по шкалі вправи для оцінювання спритності – човниковий біг (4 x 9), збільшений у 3,5 рази.</p> <p align="center"><u>Загальні вказівки і зауваження.</u> Кожний учасник тестування має дві спроби. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою. Друга проба проводиться через 10 – 15 хв. за бажанням учасника.</p> <table border="1" data-bbox="501 1447 1230 1693"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Оцінка</th> <th colspan="4">Медико-вікові групи</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Показники, сек</th> </tr> <tr> <th>до 30 років</th> <th>30-35 років</th> <th>35-40 років</th> <th>40-45 років</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Задовільно</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>32</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Добре</td> <td>27</td> <td>27</td> <td>31</td> <td>34</td> </tr> <tr> <td>Відмінно</td> <td>26</td> <td>26</td> <td>30</td> <td>33</td> </tr> </tbody> </table>	Оцінка	Медико-вікові групи				Показники, сек				до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років	Задовільно	28	29	32	35	Добре	27	27	31	34	Відмінно	26	26	30	33	Час: 25 хв.
Оцінка	Медико-вікові групи																													
	Показники, сек																													
	до 30 років	30-35 років	35-40 років	40-45 років																										
Задовільно	28	29	32	35																										
Добре	27	27	31	34																										
Відмінно	26	26	30	33																										
5. Підведення підсумків	Дати оцінку рівню підготовленості караулу. Визначити приклади правильного виконання вправи. Вказати на характерні помилки. Оголосити оцінки. Відповісти на запитання	Час: 5 хв.																												

Методичну розробку підготував:

“__” _____ 201_ року