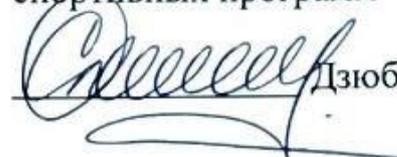


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «ОРЛЁНОК»  
Управление морских туристских физкультурно-спортивных программ

Программа утверждена на  
методическом совете  
Управления морских туристских и  
физкультурно-спортивных программ  
«14» апреля 2022 г.

Начальник управления морских  
туристских и физкультурно-  
спортивных программ

 Дзюбак С.Н.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Алтимат-фрисби»**

**Автор и разработчик программы:**

Вербин Сергей Валерьевич,  
инструктор-методист управления  
морских, туристских и  
физкультурно-спортивных программ

## Содержание

Пояснительная записка	3
Краткая характеристика участников программы	4
Понятийный аппарат	4
Целевой блок	5
Содержание программы	6
Методическое обеспечение программы	6
Система диагностики и анализа образовательных результатов	7
Описание форм фиксации достижений	7
Условия реализации программы	7
Список литературы	7
Приложения	8

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Алтимат-фрисби» является физкультурно-спортивной, содержание программы предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. По форме организации программа является групповой, по времени реализации – краткосрочной.

Новизна состоит в том, что программа знакомит подростков со спортивным снарядом – летающим диском и со спортивной игрой алтимат-фрисби, который содержит в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает оздоровление, представляет интерес как нетрадиционный, для многих незнакомый вид спорта, а также в связи с возрастающей популярностью алтимат-фрисби как в мире, так и в России.

Педагогическая целесообразность данного вида деятельности определена целью развития дополнительного образования в спорте, возможностью создания объединений спортивной направленности, основными задачами которых являются: вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Программа разработана с учётом опыта работы спортсменов и педагогов по алтимат-фрисби (по материалам программы «Флаинг диск» для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Москва, 2014 год, инструктор по спорту Мигунов Д.А.) и модифицирована как краткосрочная для работы с подростками в условиях Всероссийского детского центра «Орлёнок».

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только тактико-техническая подготовка, но и общефизическая подготовка.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Программа развития ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» на 2021 – 2025 гг., утверждена директором Центра и согласована Министерством просвещения Российской Федерации 25.06.2021 г.

### **Краткая характеристика участников программы**

Участники программы - подростки 11-16 лет, имеющие медицинский допуск к физкультурно-спортивным занятиям. Требования к начальной специальной подготовке нет.

### **Понятийный аппарат**

Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Здоровый образ жизни - социальная деятельность, направленная на формирование, сохранение и улучшение здоровья, на организацию всей жизнедеятельности человека, способствующей совершенствованию его здоровья.

Двигательная активность - целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение ценностей физической и спортивной культуры.

Летающий диск – это спортивный снаряд, простой атрибут для активных игр на природе

Алтимат - наиболее популярная и известная командная игра с летающим диском.

Ап! (Up!) – то, что игрок должен кричать другим игрокам своей команды, когда диск в воздухе.

Бэкхенд (Backhand) – стандартный тип броска. Правша выполняет его от левого бока.

Блейд (Blade) – быстрый, резкий бросок, который летит ребром.

Брик (Brick) – точка на поле, с которой начинается атака, если диск был введен за пределы поля.

Дифенс (Defence) – защита.

Диск ин (Diskin) – означает, что диск в игре.

Кат (Cut) – игрок начинает бежать в одну сторону и резко меняет направление.

Пул (Pull) – ввод диска перед началом розыгрыша очка.

Скубер (Scoober) – бросок, альтернативный высокому бэкхенду, при котором диск летит вверх дном. Похож на хаммер, однако при скубере делают шаг как на бэкхенд, и рука занимает положение над противоположным плечом.

Стрип (Strip) – когда игрок выбивает диск, который уже был зафиксирован в руках ловящего.

Фейк (Fake) (финт или обман) – игрок делает движение, показывая, что будет кидать (бежать) в одну сторону, но кидает (бежит) в другую.

Форхенд (Forehand) – сложный, но очень полезный тип броска. Правша выполняет его от правого бока. Также известен под названием Флик (Flick).

Хак (Hack) – дальний заброс в зону.

Хаммер (Hammer) – бросок из-за головы. После броска диск переворачивается и летит наоборот.

Хэндлер (Handler) – раскидывающий. Главный «бросатель» в команде.

Чек (Check) – Касание диска игроком защищающейся команды с целью возобновить игру.

### Целевой блок

**Цель:** обучить подростков простейшим элементам и тактическим приёмам игры с летающим с диском.

#### Задачи:

- Обучить технике простейших видов передачи и приёма летающего диска;
- Обучить правилам и основным понятиям в игре с летающим диском;
- Обучить тактическим основам защиты и нападения в игре с летающим диском;
- Закрепить полученные знания и умения в соревновательной деятельности;
- Организовать совместную деятельность подростков для реализации потребности в двигательной активности, сохранении и улучшении функционального состояния организма.

#### Планируемые результаты:

Основные группы образовательных результатов	Формулировка результата	Показатели результата	Способ оценки
Личностные	Проявление устойчивого интереса к двигательной активности, занятиям физической культурой.	Подросток занимает активную позицию в процессе обучения.	Наблюдение, беседа.
	Мотивация к получению знаний и умений в новом для себя виде спорта.	Подросток занимает активную позицию в процессе обучения.	Наблюдение, беседа.
Метапредметные	Умение разрабатывать комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельных тренировок по улучшения технических показателей игры.	Демонстрация комплексов в процессе разминки, заминки, заинтересованность.	Тестирование, наблюдение.

	Понимание взаимосвязи двигательной активности и здорового образа жизни, как составляющей по укреплению здоровья и профилактики вредных привычек.	Использует в беседе с занимающимися и педагогом базовые принципы взаимосвязи, приводит примеры.	Наблюдение, обсуждение.
Предметные	Формирование базовых технических и тактических элементов игры в алтимат (ловля, броски, перемещения).	Технически верное выполнение заданий и упражнений.	Начальное и итоговое тестирование.

### Содержание программы:

#### Учебно-тематический план

Тема	Содержание занятия	Теория	Практика	Всего
1	Основы техники безопасности на занятиях в игре алтимат-фрисби.	0,3	-	0,3
2	Теоретико-практические сведения об алтимат-фрисби: правила игры.	0,3	-	0,3
3	Специальная физическая подготовка.	0,3	1,8	2,1
4	Техническая подготовка.	0,7	3	3,7
5	Тактическая подготовка.	0,6	2,5	3,1
6	Контрольное тестирование.	0,4	2,7	3,1
7	Контрольная игра.	0,4	1	1,4
ИТОГО:		3 часа	11 часов	14 часов

#### Методическое обеспечение программы.

В программе использовались следующие принципы: активности, наглядности, последовательности.

Основным средством занятия являются физические упражнения.

- подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Использовались методы

1. Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (наглядные пособия, пример).

2. Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- соревновательный метод.

## **Система диагностики и анализа образовательных результатов**

Анализ эффективности усвоения подростками программы основывается на сравнении результатов выполнения контрольно-тестовых заданий в начале курса с результатом выполнения этих же заданий по его окончании (приложение №2). При этом сравнение изменений среднестатистических результатов позволяют определять эффективность выбранной методики в целом, а сравнение изменений индивидуальных показателей делать выводы по эффективности, в частности.

### **Форма фиксации достижений обучающихся.**

Протоколы выполнения контрольных нормативов физической и технической подготовленности занимающихся.

Сертификат-удостоверение об освоении программы

### **Условия реализации программы:**

- Игровое поле с разметкой и маркировкой;
- Количество занимающихся: 15 человек;
- Продолжительность занятия – 1,5-2 часа (7 занятий);
- Наличие спортивной формы и обуви у занимающихся;
- Игровые диски (5шт.);
- Двухцветные манишки (5шт.);
- Фишки спортивные (8шт.).

### **Список литературы:**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. [Текст] / М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
2. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. [Текст] / М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2009.
3. Лаврова Т.В., Уланова Е.А. Алтимат. Учебно-методические рекомендации: Издательство Нижегородского госуниверситета. 2006 г.
4. Федерация флайнг диска России [Электронный ресурс] // <http://www.rfdf.ru/>.
5. Всемирная Федерация Летающих Дисков [Электронный ресурс] // <http://www.wfdf.org/>.
6. Учебник алтиматфрисби [Электронный ресурс] // <http://175g.ru>.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

### Техника безопасности

Педагог должен помнить о безопасности организации занятий, соблюдения всех необходимых правил, предписаний и инструкций, предупреждать действия занимающихся, которые могут привести к каким-либо травмам или к риску для жизни.

1. Занятия проводятся согласно утвержденной руководителем отдела план-сетке в определенные дни и время, в назначенном месте.
2. Перед каждым занятием педагог готовит место занятия к предстоящей работе: убирает, по необходимости, посторонние предметы с площадки, проверяет спортивное оборудование и инвентарь.
3. Группу на занятия приводит воспитатель и передаёт подростков инструктору по абонементу, подписанному медицинским работником лагеря. Занимаются дети, имеющие допуск врача.
4. На первом занятии обязательно инструктор проводит вводный инструктаж по технике безопасности на месте спортивных занятий (спортивная площадка, спортивный зал). На каждом последующем занятии – короткое напоминание о правилах безопасности.
5. При проведении занятия инструктор имеет план-конспект занятия, основанный на методических материалах, рекомендованных органами образования для работы с детьми данного возраста.
6. Спортивная форма занимающихся: 1. Одежда должна быть удобной, безопасной, не стеснять движений, отвечать эстетическим представлениям о спортивной форме для занятий этим видом спорта. 2. Обувь должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений (резиновая подошва) и отвечать задачам занятия (игровые кроссовки или кеды). 3. В жаркое время года на занятия на открытых площадках дети должны приходить в головных уборах. 4. В спортивных играх разрешается играть только в специальных спортивных солнцезащитных очках.
7. Украшения, ценные вещи, любые металлические предметы, телефоны на время занятия подростки сдают на временное хранение воспитателю, ответственному за группу.
8. Для профилактики спортивных травм в подготовительной части занятия обязательно проводится комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для подготовки всех мышечных групп к работе в основной части.
9. Инструктор обеспечивает безопасность подростков в процессе занятий физическими упражнениями, контролирует физическую нагрузку по внешним признакам утомления занимающихся.
10. При плохом самочувствии, получении травмы подросток должен сообщить об этом инструктору. Занятие приостанавливается, инструктор должен уметь оказать первую медицинскую помощь, ребёнок передаётся воспитателю для сопровождения в ближайший медпункт.

11. По окончании занятия: уборка инвентаря; опрос о самочувствии всех подростков; отметка в абонементе о наличии или отсутствии травм; передача абонемена и группы воспитателю для их сопровождения в лагерь.

## Приложение № 2

### Контрольные упражнения по технической подготовке

Упражнение	5	4	3	2	1
Бросок диска на дальность (м)	60 и дальше	50	40	30	20
Бросок диска на точность в цель на 10 м – 10 бросков, раз	10	8	6	4	2
Приём диска левой рукой - 10 бросков, раз	10	8	6	4	2
Приём диска правой рукой - 10 бросков, раз	10	8	6	4	2

### Оценка результатов технической подготовки

Оценка результатов технической подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

## Приложение № 3

### Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

№	Название упражнения	Исходное положение (И.П.)	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Повороты головы	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе	1- поворот головы влево 2- И.П., вдох 3- вправо, выдох 4- И.П.	4-6 раз	Амплитуда поворота макс.
2	Круговые движения головой	И.П. стойка ноги врозь, руки на поясе	1-8-круговые движения головой влево 1-8- вправо	4-6 раз	Темп медленный, назад голову сильно не закидывать
3	Круговое движение руками	И.П. широкая стойка ноги врозь, правая вверху	1-8-круговое движение руками вперед попеременно 1-8- то же назад	4-6 раз	Амплитуда макс.
4	Рывки руками	И.П. стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2- рывки руками перед грудью 3-4-поворот туловища влево, рывки-руки в стороны 5-6-рывки руками перед грудью 7-8-поворот вправо,	6-8 раз	Энергично, дыхание произв.

			рывки-руки в стороны		
5	Круговые движения двумя руками	И.П. стойка ноги врозь, вверх в стороны	1-4- круговые движения двумя руками одновременно вперед 5-8- то же назад	6-8 раз	Амплитуда макс.
6	Наклоны туловища	И.П. стойка ноги врозь, руки за головой	1-наклон влево, локтем коснуться колена согнутой в сторону левой ноги, выдох 2-И.П., вдох 3-наклон вправо, выдох 4- И.П., вдох	4-6 раз	Наклон макс.
7	Повороты туловища	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны	1-поворот туловища влево, выдох 2-И.П., вдох 3-то же вправо, выдох 4-И.П., вдох	6-8 раз	Следить за осанкой, не опускать руки, темп средний
8	Наклоны туловища	И.П. стойка ноги врозь, руки в замок сзади	1-наклон вперед, руки в замок назад-вверх, выдох 2-И.П., вдох	10-12 раз	Руки максимально вверх
9	Махи ногами	И.П. стойка ноги врозь, руки вперед- в стороны	1-мах правой ноги к левой руке 2- И.П., вдох 3-то же к правой 4-И.П., вдох	12- 14 раз	Ногой касаться руки, ноги не сгибать
10	Растяжка бедра	И.П. скрестная стойка ноги врозь правой, руки на поясе	1-наклон вперед, руками до пола, выдох 2-И.П., смена ног, вдох 3-наклон вперед 4-И.П.	4-6 раз	Колени не сгибать, стараться достать пола
11	Круговые движения в коленном суставе	И.П. полу присед с упором рук на колени	1-4-круговые движения ногами влево 5-8-то же вправо	4-6 раза	Дыхание произвольное, темп медленный
12	Перекаты	И.П. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе	1- присед на левой ноге, правая нога в сторону на пятку, руки вперед, выдох 2- И.П., вдох 3-то же в другую сторону 4-И.П., вдох	6-8 раз	Присед максимально глубокий, следить за осанкой
13	Круговые движения кистями рук и голеностопом	И.П. стойка ноги врозь, руки в замок	1-4- круговые движения кистями рук и голеностопом левой ноги 5-8-то же другой ногой	4-6 раза	Амплитуда движений макс.

1 4	Прыжки	И.П. ноги вместе, руки на поясе	1-прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны 2-прыжок в стойку ноги скрестно, руки на пояс	10 раз	Энергично, дыхание произвольно
1 5	Беговые упражнения		Бег без задания Бег спиной вперед Бег с ускорением Бег с изменением направления	3 мин	Дыхание произвольно
1 6	Упражнение на восстановление дыхания	И.П. основная стойка	1- руки через стороны вверх, вдох 2- руки через стороны вниз, выдох	4-6 раз	Количество повторений до восстановления дыхания

#### Приложение № 4

### История алтимат-фрисби

Достоверно известно, что диски бросали на дальность ещё в Древней Греции, а на первой возобновлённой Олимпиаде в 1896 году проходили соревнования по метанию уже двухкилограммовых дисков. Примерно в то же время диски из глины стали использовать для стендовой стрельбы, а школьники и студенты в США стали развлекаться перекидыванием круглых жестяных поддонов из-под пирогов (пожалуй, именно их и стоит считать первопроходцами в области фрисби). С изобретением пластиковых летающих дисков с ними появилось ещё больше развлечений: фристайл, гольф, командные игры и дог-диск спорт.

Фрисби — летающий диск, в том виде, в котором он существует сейчас, был создан в 1947 году Вальтером Моррисоном, плотником из Калифорнии. Подростком он любил побросать поддоны от пирогов или крышки от ведёрка с попкорном. Затем отслужил в армии, в войсках при аэродроме поднабрался небольшого инженерного опыта и, вернувшись на гражданку, принялся улучшать аэродинамические свойства летающего диска. Дело продвигалось, диск стал летать лучше, постепенно менял форму и название. В конце 40-х на волне интереса к неопознанным летающим тарелкам удалось продать несколько тысяч новых игрушек.

Поддонами от пирогов бросались и до Моррисона и не только в Калифорнии. В историю вошли поддоны FrisbiePieCompany. Она появилась ещё в 1871 в Коннектикуте и специализировалась на производстве и доставке пирогов. Известно, что этой забавой не брезговали и студенты Йельского университета. С их лёгкой руки слово фрисби стало нарицательным и распространилось широко по стране.

Стоит отметить, что в русском языке приняты обе версии транслитерации — и «фризби», и «фрисби». Профи чаще используют первую, а словари признают пока только вторую.

Вернёмся к пластиковому диску Моррисона. Настоящий успех к нему пришел, когда за дело взялись умельцы из фирмы Wharm-O. Компания появилась в конце 40-х и производила различные занимательные вещицы и

новаторские игрушки. В 1956 они выкупили у Моррисона права на диск, а в 1957 переименовали его во фрисби (Frisbee), делая отсылку к названию пироговой компании, но заменив одну букву, чтобы избежать возможных судебных тяжб. Надо сказать, что Wharm-O своё дело знали. Буквально годом ранее эти заливчатские дельцы уже раскрутили обруч хула-хуп, да так, что его счастливым обладателем оказался чуть ли не каждый второй житель США. За несколько лет диск довели до ума, и в 1964 он повторил коммерческий успех обруча.

### **История алтимат-фрисби в России**

Проникновение спорта в Россию началось с Санкт-Петербурга (тогда ещё Ленинграда) в 1989 году. Игру «завезли» канадские школьники, приехавшие по обмену. В Москве игра существует с 1996 года, в Великом Новгороде с 1998, а в Нижнем Новгороде с 1993.

Историю алтимата в России можно разделить на две части - до и после осуществления проекта ЕВРАТЛОН (EURATHLON). Т.к. именно он положил начало российским межрегиональным турнирам.

1998 г. При содействии Европейской Федерации Летающих Дисков (ЕФЛД), был осуществлён проект под названием ЕВРАТЛОН (EURATHLON) по развитию алтимата в России и Эстонии. Группа спортсменов под руководством Пола Эриксона посетила Санкт-Петербург, Великий Новгород, Москву и Нижний Новгород, где провела семинары и показательные тренировки перед студентами и игроками существовавших команд. На деньги проекта был организован первый российский турнир - турнир по алтимату в зале "Господин Великий Новгород - 1999".

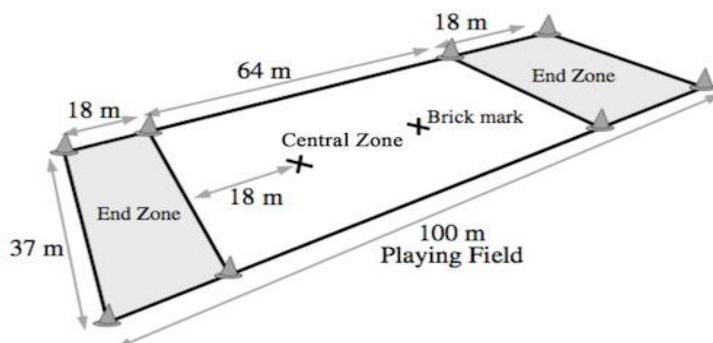
1999 г. - проведение турнира по алтимату в зале "Господин Великий Новгород" (Великий Новгород, февраль) и первого чемпионата России по алтимату (Санкт-Петербург, сентябрь).

Приложение № 5

### **Правила и условия проведения алтимат-фрисби**

#### **Поле**

Поле – прямоугольной формы с зонами на каждом конце. Размеры поля — 100 на 37 метров, с зонами по 18 метров. В зальной версии игры размер площадки — 20×40 м с зонами длиной по 6 метров.



## **Начало игры**

Начало розыгрыша каждого очка начинается с построения команд на линиях зон, которые защищают команды. Защищающаяся команда вводит диск в направлении нападающей команды.

## **Счёт**

Каждый раз, когда игрок нападающей команды ловит диск в зоне соперника, нападающей команде засчитывается очко. После каждого забитого поинта, команды начинают защищать ту зону, которую они атаковали в предыдущем розыгрыше, и игра возобновляется.

## **Движение диска**

Диск может передвигаться посредством паса товарищу по команде в любом направлении. Игрок, владеющий диском, имеет 10 секунд для паса. Защитник, прикрывающий игрока с диском, считает от 1 до 10 с перерывом в секунду.

## **Смена владения**

Если пас не закончен (т.е. коснулся земли или чего-либо за полем или перехвачен), то защищавшаяся команда овладевает диском и становится нападающей.

## **Замены**

Замены игроков могут производиться после очка, либо во время перерыва из-за травмы.

## **Бесконтактно**

Физический контакт между игроками не допускается. Мешать движению игроков запрещается. Выхватывать диск из рук соперника также запрещено.

## **Нарушения**

Нарушение происходит в результате физического контакта игроков противоположных команд. Если в результате нарушения происходит потеря диска, то игра возобновляется, как если бы не было смены владения. Если игрок, нарушивший правила, считает, что он их не нарушал, то диск возвращается кидавшему игроку.

## **Судейство**

Игроки самостоятельно несут ответственность за соблюдение правил и сами разрешают возникшие спорные вопросы.

## **Подготовка участников к игре.**

### *Задачи:*

- Провести инструктаж по технике безопасности;
- Ознакомить с историей возникновения и развития алтимат-фрисби в России и мире;
- Содействовать освоению техники приёма фрисби и броска закрытой рукой.

### *Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Обучение методам

самоконтроля на занятиях. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях по игре с летающим диском. Теоретические сведения об истории развития алтимат-фрисби. Разминка (далее ОРУ).

*Основная часть.*

Создать представление о технике приёма фрисби и броска открытой рукой. Рассказать о разновидностях приёма. Выполнить следующие упражнения:

*Ловля диска.*

Поместить одну ладонь сверху диска, а другую – снизу, как показано на рис. 1, 2.



Рис. 1. Ловля диска двумя руками (вид снизу).

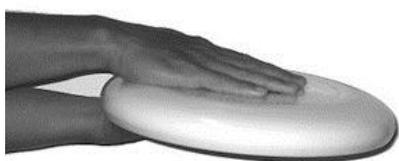


Рис. 12. Ловля диска двумя руками (вид сбоку).

*Бросок закрытой рукой.*

Держание диска при броске закрытой рукой показано на рис. 3(а, б), 4.

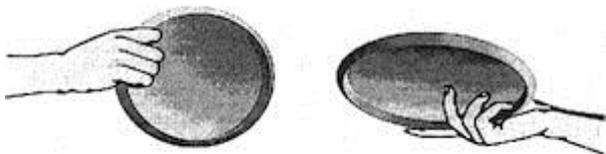


Рис. 3. Держание диска при броске закрытой рукой.



Рис. 4. Бросок закрытой рукой

## Содержание занятий

## Упражнение 1.

Игроки стоят во встречных колоннах (см. рис. 5). Направляющий одной из колонн бросает диск направляющему другой колонны (1), затем оба бегут вперед и встают в конце противоположной колонны (2). То же выполняют направляющие противоположной колонны (3, 4).

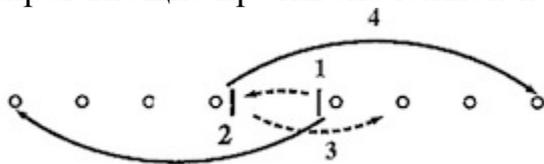


Рис. 5. Упражнение 1.

Разъяснение знаков обозначения:

- ◦ ◦ ◦ - подростки в шеренгах или колоннах,
- траектория полёта диска,
- направление передвижения игрока,
- 1, 2, 3, ... - нумерация для действия.

Комплекс упражнений для общефизической подготовки занимающихся (ОФП):

- 1) Челночный бег;
- 2) Выпрыгивания из положения полу – приседа;
- 3) Сгибание и разгибание туловища в положении лежа на спине руки за головой;
- 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на площадке.

*Заключительная часть.*

Построение. Подведение итогов. Оценка деятельности подростков. Анализ явных ошибок.

## Занятие № 2.

*Задачи:*

- Содействовать освоению техники передачи диска открытой рукой;
- Закрепить технику приёма фрисби и броска закрытой рукой;
- Познакомить с достижениями сборной России по алтимат-фрисби.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ. Комплекс упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости.

*Основная часть.*

Во время выполнения комплекса упражнений на улучшение эластичности мышц ног, рассказать о достижениях сборной России по алтимат-фрисби за последние 5 лет.

Создать представление о технике передачи диска открытой рукой.

Техника броска.

Указательный и средний пальцы располагаются на внутренней стороне диска, причём указательный смотрит в центр, а средний лежит на краю диска (см. рис. 6). Большой палец находится на верхней поверхности диска.

Внешний край диска при этом можно слегка опустить (см. рис. 7).

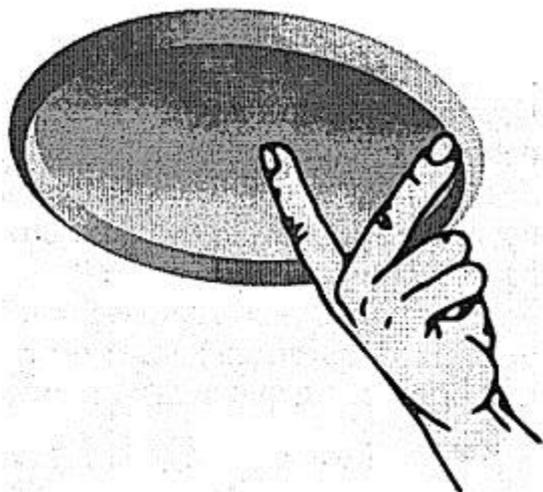


Рис. 6. Держание диска при броске открытой рукой

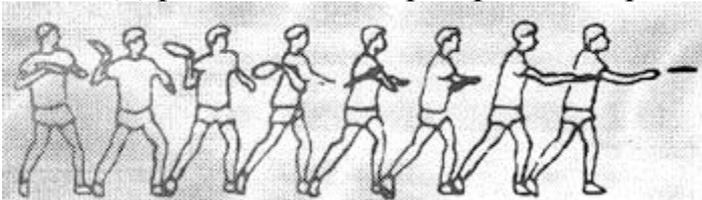


Рис. 7. Бросок открытой рукой.

Упражнения для броска открытой рукой.

*Упражнение 1.*

И.п. – то же (см. рис. 8). Первый номер передает диск направляющему противоположной колонны (1) и бежит в зону (2), в которой получает диск обратно (3). Затем первый номер снова передает диск направляющему второй колонны (4), а после этого встает в конец противоположной колонны (5).

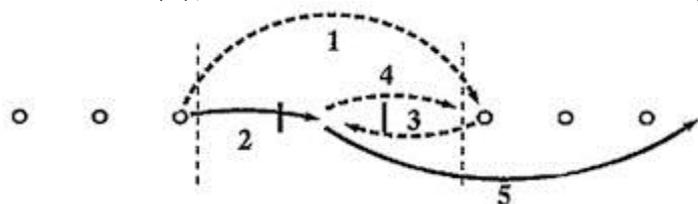


Рис. 8. Упражнение 1.

*Упражнение 2.*

Игроки выстраиваются в две шеренги друг напротив друга (см. рис. 9). Выполнив передачу партнеру напротив (1), игрок перебегает в конец своей шеренги. То же выполняют следующие игроки (3, 4, 5, 6).

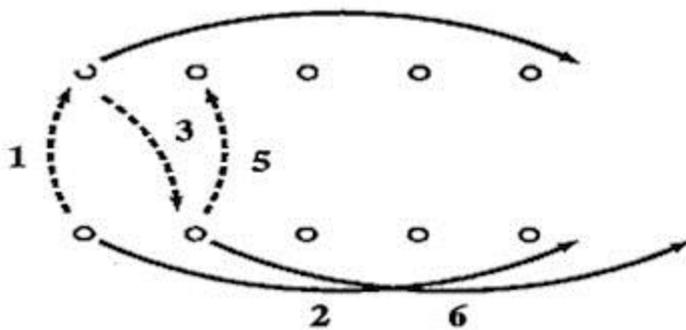


Рис. 9. Упражнение 2.

Выполнение упражнений на закрепление техники приёма фрисби и броска закрытой рукой.

*Заключительная часть:*

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов занятия: анализ основных ошибок и устное поощрение наиболее отличившихся занимающихся.

### **Занятие № 3.**

*Задачи:*

- Содействовать освоению техники броска из-за головы;
- Закрепить технику приёма диска;
- Закрепить технику передачи диска открытой и закрытой рукой.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ.

*Основная часть.*

Создать представление о технике передачи диска из-за головы.

*Бросок из-за головы.*

Держание диска такое же, как и при броске открытой рукой (см. рис. 6), стоя лицом по направлению броска, тяжесть тела – на сзади стоящей ноге, диск – в согнутой руке над головой. Переноса тяжесть тела на впереди стоящую ногу, следует выполнить энергичное выпрямление руки с сопровождающим кистевым хлестом. Диск бросают с высокой траекторией внутренней частью вверх (см. рис. 10).

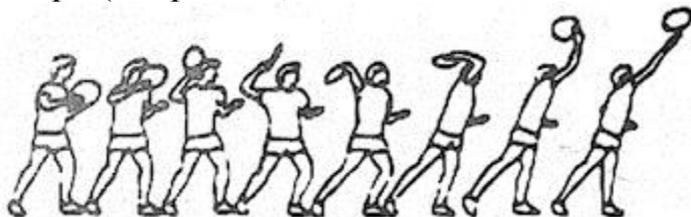


Рис. 10. Бросок из-за головы.

При обучении броску из-за головы можно использовать те же упражнения, что и при броске открытой рукой.

*Заключительная часть.*

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов занятия: анализ ошибок и устное поощрение наиболее отличившихся ребят. Домашнее задание: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа в количестве 20 раз.

#### **Занятие № 4.**

*Задачи:*

- Содействовать освоению тактики командного взаимодействия в защите.
- Совершенствовать техника передачи диска открытой и закрытой рукой.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ.

*Основная часть.*

Сообщение теоретических сведений о правилах игры алтимат-фрисби: разметка, состав команд, правила судейства и проведения соревнований. Создать представление о тактике, видах защитных действий:

*Виды защиты:*

*Личная защита.*

Если защитник не опекает нападающего, даже если тот без диска, то существует очень большая вероятность того, что именно этот игрок может получить решающую передачу и принести очко команде противника. Поэтому важно, чтобы во время игры все нападающие непрерывно находились в поле зрения защитников (см. рис. 11). Этот вид опеки применяется при игре на укороченных площадках или в помещении.

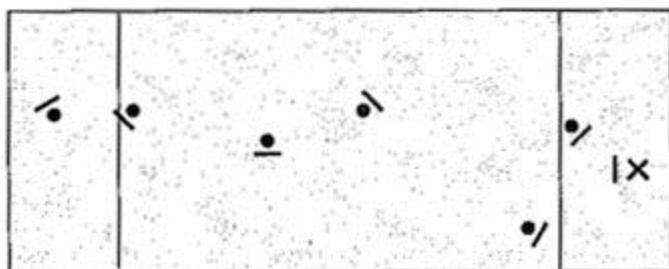


Рис. 11. Личная защита.

*Зонная защита.*

При зонной защите игрокам нужно постоянно наблюдать за своей зоной и принимать решение, кого из нападающих необходимо опекать, так как они постоянно меняют свое место (см. рис. 12).

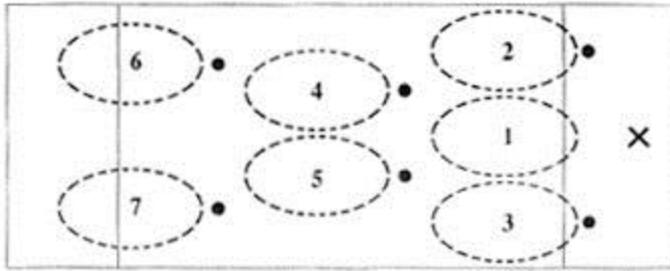


Рис. 12. Зонная защита.

При обучении тактик командных взаимодействий в защите можно использовать те же упражнения, что и при броске открытой рукой, закрытой рукой только уже с защитниками.

*Заключительная часть.*

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов занятия: анализ ошибок и устное поощрение наиболее отличившихся ребят. Домашнее задание: выполнить подъём и опускание туловища из положения лежа на спине – 20 раз.

### **Занятие № 5.**

*Задачи:*

- Содействовать освоению тактики игры в нападении;
- Закрепление тактики командного взаимодействия в защите;
- Совершенствовать технику приёма и передачи фрисби.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ.

*Основная часть.*

Создать представление о тактике действий в нападении, а также видах нападения с помощью тактической доски и схематических таблиц и рисунков:

*Тактики нападения.*

*Нападение по линии.*

Нападающие выстраиваются в одну линию, защитники встают рядом. Это обычно происходит после розыгрыша очка, когда диск вводится в игру. Нападающая команда сама решает, кто из игроков будет играть под каким номером. Обычно игроки под номерами 1, 2, 3 – разыгрывающие, 4, 5 – средние, 6 и 7 – нападающие.

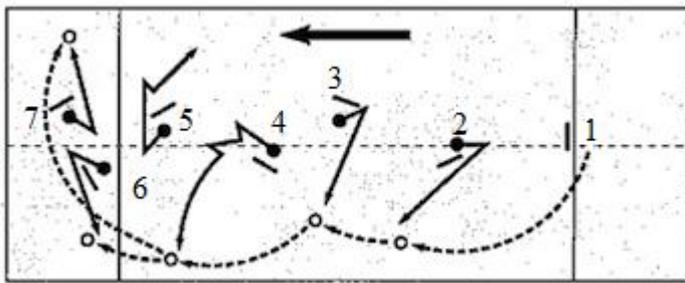


Рис. 13. Нападение по линии.

Диск вводит в игру игрок 1, затем движение по линии проводит игрок 2, затем – игрок 3, и т.д. (см. рис. 13).

*Нападение по диагонали.*

Если ввод диска в игру осуществляется от края поля, то можно образовать в атаке диагональ (см. рис.14).

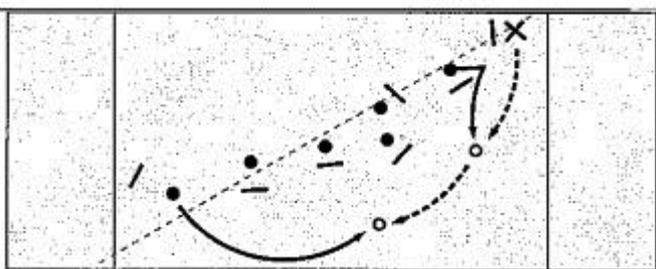


Рис. 14. Нападение по диагонали.

*Заключительная часть.*

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов занятия: анализ ошибок и устное поощрение наиболее отличившихся ребят.

## **Занятие № 6.**

Задачи:

- Совершенствовать технику приёма и передачи фрисби;
- Закрепление тактики командного взаимодействия в нападении.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ.

*Основная часть.*

Создать представление о тактике игры нападения на выбег.

*Нападение на выбег.*

В этом варианте нападения важно применять обманные движения, освобождаясь от опеки защитника. Для этого нужно бежать, быстро меняя направление движения, варьируя варианты обманных движений. Обманные движения должны быть короткими, а бег навстречу диску или после передачи должен быть длинным.

Когда игрок выбегает навстречу передаче, он не должен останавливаться на полпути. Это одна из самых больших ошибок при игре в нападении. Можно приближаться к игроку с диском до 1–2 м. Более короткая дистанция может помешать партнеру с диском.

*Заключительная часть.*

Построение. Пульсометрия. Подведение итогов занятия: анализ ошибок и устное поощрение наиболее отличившихся ребят.

## **Занятие №7**

Задачи:

- Выявить уровень развития технических качеств, занимающихся;
- Сдача итоговых контрольных нормативов;
- Проведение контрольной игры.

*Подготовительная часть.*

Построение. Приветствие. Проверка абонеента на право посещения занятия по спортивным играм. Сообщение темы занятия. Проверка самочувствия занимающихся – пульсометрия. ОРУ.

*Основная часть.*

Комплекс тестов, направленных на выявление уровня освоения техники основных двигательных действий в алтимат-фрисби.

Двусторонняя игра по правилам алтимат-фрисби со сборными командами детских лагерей ВДЦ «Орлёнок».

*Заключительная часть.*

Упражнения на восстановление. Построение. Подведение итогов занятия и итогов тренировочного процесса в спортивной секции. Награждение участников секции сертификатами о прохождении учебно-тренировочного процесса, а лучших ребят – медалями и грамотами.