



ГБОУ ДПО ЦПВШС  
**ПАТРИОТ.СПОРТ**

# **ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



### Разминка на уроке физической культуры

**Разминка** - комплекс физических упражнений, проводимых в вводной (подготовительной) части занятия/урока.

Разминка проводится с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе на уроке.

Разминка включает специальные упражнения (ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения) и состоит из двух частей: **общей и специальной**.

**Длительность** медленного бега составляет 2 – 3 минуты. С учетом температурного режима беговые упражнения, применяемые для общего разогрева организма, могут варьироваться по времени выполнения. В жаркую погоду или в теплом помещении длительность медленного бега сокращается, в холодную погоду и в помещении с низкой температурой - длительность бега увеличивается.



### Правила проведения общей разминки

При проведении разминки необходимо соблюдать следующие методические правила:

1. При разминке поочередно воздействуют на основные группы мышц (**сверху тела вниз**), постепенно увеличивая нагрузку – упражнения на растяжение мышц; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и ног; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
2. Подбор упражнений, их структура и характер физической нагрузки должны соответствовать предстоящим задачам урока и учитывать особенности занимающихся.
3. В комплексе должно быть не менее 6 – 8 упражнений различной направленности; каждое упражнение необходимо выполнять 6 – 8 раз.



### Правила проведения специальной разминки

**Специальная часть разминки** должна быть тесно связана с изучаемым на уроке видом спорта. Так, футболист выполняет упражнения с мячом на месте и в движении, выполняет удары, пасы, ускорения с мячом и т. д., баскетболист – передачи и броски с различных позиций, с места, в движении, в движении с выполнением финтов и т. п.

Подбор упражнений в разминке осуществляется с учетом **вида спорта**, задач урока, подготовленности обучающихся и условий проведения урока. Так при освоении техники упражнений **в волейболе** – рекомендуется включать упражнения для разогрева и разминки кистей и пальцев рук, плечевых, коленных и голеностопных суставов.

К концу разминки **частота сердечных сокращений (ЧСС)** у обучающихся не должна превышать 140-160 уд/мин. За 1 минуту до начала основной тренировки или основной части урока у тренированных она может составлять 100-110 уд/мин., а у не занимающихся физическими упражнениями систематически – 110-120 уд/мин.