**ДНЕВНИК ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Актуальность**

Все больше людей задумываются о своем здоровье и стараются, как можно раньше начинать работу по его сохранению. Доступность упражнений из различных видов спорта и на различные группы мышц в Интернете, позволяют устроить спортзал прямо дома. А если жилищные условия не пригодны для установки большого количества спортивного оборудования? Тогда на помощь приходит инвентарь, который входит в спортивную сумку, который можно использовать при занятии на уличных площадках. В сумку можно положить гантели, эспандеры, скакалку, и более современные – маркеры, скоростную лестницу.

Скоростная (координационная) лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий и  тренировок спортсменов во многих видах спорта. Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, т.к. они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает человеку быть быстрее, подвижнее и ловчее.

**Координационную лестницу применяют для:**

 - тренировки ускорений;

 - улучшения скоростных данных;

 - улучшения баланса тела в движении;

 - развивает чувства ритма тела и координации.

**Виды скоростных (координационных) лестниц:**

1. **Традиционная Лестница**оснащена перекладинами,которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37-40 см друг от друга.Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх,или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования лестницы,и закругленный верх напоминает спортсменам,что их ступни должны находится в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату.
2. **Плоская Лестница**оснащена перекладинами,которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см.Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины.

**Как правило, в комплект входят:**

 - удобная сумка для переноски;

 - 4 колышка для фиксации лесенки на травяных покрытиях;

- 11(и более) пластиковых поперечен на прочных нейлоновых лентах;

-  цвет жёлто-черный.

**Особенности работы на скоростной (координационной) лестнице**

Упражнений на  [координационной лестнице](https://www.google.com/url?q=http://www.victoryway.ru/%23!/%D0%9A%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B/c/10774402/offset%3D0%26sort%3DpriceAsc&sa=D&ust=1468043686386000&usg=AFQjCNHKI99WaYQAi6Kq6exDfvSotdzXeQ) существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время — быстро. Я не раз видел на тренировках какие-то «гонки на скорость», где игроки старались быстрее всех пройти лестницу вместо того, чтобы отрабатывать нужные элементы. Также часто игнорировались работа руками и высота центра тяжести.

*Работа руками*

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет

*Высота центра тяжести*

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых — так в игре вам будет проще применить полученные навыки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название проекта** | Нестандартный инвентарь: верёвочная лестница. |
| **ФИО, класс** | Кузминич Полина  7б класс |
| **Руководитель**  **проекта** | Дронова А.А.  Учитель физкультуры |
| **Учебные дисциплины, близкие к теме проекта** | Физическая культура, технология, ИЗО, |
| **Необходимое оборудование** | * Швейная машинка; * Ножницы; * Нитки 1 катушки; * Расшиватель; * Мелок для раскройки строп; * Иголки; * Рулетка; * Сантиметровая лента; * Фломастер; * Лист бумаги; * Карандаш * Ластик. |
| **Предполагаемые продукты проекта** | Создание верёвочной-плоской лестницы. |
| **Проект начат**  **Проект окончен** | 15 ноября 2018г.  10 декабря 2018 г. |

**Цели и задачи**

Цель: Изготовить верёвочно-плоской координационной лестницы своими руками.

Задачи:

1. познакомиться с тканями (лентой, стропой, верёвочки, различные плотные ткани);
2. познакомиться с внешним видом верёвочных лестниц из различных тканей;
3. познакомиться с практическим назначение плоской лестницы;
4. изучить последовательность шитья плоской лестницы;
5. выбрать материалы и оборудование для работы;
6. выполнить работу соблюдая правила техники безопасности.

**Прогнозируемые результаты и возможные риски**

В результате реализации проекта будет изготовлено спортивный инвентарь для развития скоростных качеств ребёнка.

В качестве основного материала использовали ленту-стропу (купленную в швейном магазине). Во время работы использовали швейную машинку, привезённую из дома в спортивный зал для изготовления продукта.

Вывод: Всё получилось просчитать по материалам верно.

**Предполагаемый продукт проекта**

Зарисуйте продукт, который Вы планируете получить по завершении работы над проектом

(чертёж, модель, схему или др.)

|  |
| --- |
|  |

**Экономическое обоснование Вашего способа решения проблемы. Данный продукт приобрести в городе Братске невозможно, нет в продаже.**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **необходимого**  **материала** | **Цена** | **Количество** | **Стоимость** |
| Лента-стропа синего цвета | 40 | 11 | 440 |
| Лента-стропа красного цвета | 40 | 6 | 240 |
| Нитки | 30 | 1 | 30 |
| Мелок | 30 | 1 | 30 |
| Фломастер | 35 | 1 | 35 |
| Листок бумаги | 10 | 2 | 20 |
| Иголки | 25 | 2 | 50 |
| **Итого:** | | | 645 рублей |

**ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА**

**1 этап подготовительный**

Знакомство с тканями для пошива изделия. Поиск информации в интернете по изготовлению плоской лестницы, а также изучение особенностей раскроя, и пошива.

**2 этап практический**

1. Купить и подготовить материалы к работе;
2. Выполнить эскиз на бумаге;
3. Раскроить стропу синего и красного цвета;
4. Опалить края строп;
5. Сметать изделия;
6. Сшить на швейные машинки;
7. Снять намётки.
8. Придать изделию эстетический внешний вид.

**3 этап заключительный**

Свою работу мы изготовили в той последовательности, которую подробно изложили в предыдущих пунктах творческого проекта. По окончании работы сравнили свой выполненный проект с тем, который был задуман и разработан.

Изделие изготовлено аккуратно и эстетично. Мы применили его на практики. Составили комплексы упражнений. Мы услышали много положительных откликов о своей работе от подруг, родных и учителей. Работа над проектом закончена.

*Наша верёвочная лестница имеют большое прикладное значение во время разминки на уроке по темам как лёгкая атлетика, так и спортивные игры. Наше изготовление поможет учителям физкультуры в проведение уроков. Её можно переносить в любое помещение нашей школы как в 10 кабинет, так и в кабинет ЛФК. Она легкая, быстро раскладывается для выполнения упражнений, ребёнок любого возраста может разложить её. Я сама могу провести разминку используя нестандартный инвентарь на своём уроке. Мною подготовлены, и апробированы на верёвочной лестнице, комплексы упражнений для развитие скоростных качеств под наблюдением Дроновой Анастасии Александровны..*

Использование лестницы в урочной деятельности и тренировочном процессе у детей школьного возраста позволяет разнообразить занятия, помочь учащимся развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности.

**ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ**

|  |
| --- |
| **Интернет** |
| [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](https://nsportal.ru/) |
| **Литература** |
| 1. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ.Л.И.Заремской. – М.: АСТ:Астрель. 2011. – 320 с., илл. 2. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл. |
| **Другие источники** |
|  |

Приложение

**Технология ручных работ применяемых при изготовлении лестницы.**

*Техника безопасности при работе*

1. Соблюдай порядок на своем рабочем месте.

2. Перед работой проверь исправность инструментов.

3. Не работай ножницами с ослабленным креплением.

4. Работай ножницами только на своем рабочем месте.

5. Следи за движением лезвий во время работы.

6. Ножницы клади кольцами к себе.

7. Подавай ножницы кольцами вперед.

8. Не оставляй ножницы открытыми.

9. Храни ножницы в чехле лезвиями вниз.

10. Не играй с ножницами, не подноси ножницы к лицу.

*Ножницы*

1. Ножницы хранить в определенном месте - в подставке или рабочей коробку.

2. Класть ножницы сомкнутыми лезвиями от работающего; передавая, держать их за сомкнутые лезвия.

3. Работать хорошо отрегулированными и заточенными ножницами.

4. Не оставлять ножницы раскрытыми лезвиями.

5. Следить за движением и положением лезвий во время работы.

6. Использовать ножницы только по назначению.

*При работе со швейной машинкой:*

1. Перед включением проверить целостность шнура.

2. Включать швейную машинку в сеть и выключать сухими руками.

3. Работай с тканью очень аккуратно и медленное.

4. Во время работы

5. При работе следить, чтобы

6. По окончании работы отключить швейную машину нажатием кнопки.

7. Отключать швейную машину от сети за вилку, а не дергать за шнур.