

**Волкова Елена Владимировна – учитель физической культуры
МБОУ «Зырянская СОШ», п. Зырянка, Верхнеколышский,
Урок на тему «Круговая тренировка. Развитие физических
качеств» для учащихся 2 классов**

Урок на тему «Круговая тренировка. Развитие физических качеств» для учащихся 2 классов.

Пояснительная записка

Данный урок относится к разделу программы «Гимнастика с элементами акробатики». Разработан по методу круговой тренировки с применением личностно – ориентированной и здоровьесберегающей технологий; главной методической идеей является деятельностный подход к построению урока.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. В комплекс круговой тренировки входят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам раздела учебной программы. Это способствует совершенствованию умений, входящих в учебный материал.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Урок является примером возможной интеграции двух учебных разделов: «Основы знаний по физической культуре» и «Гимнастика с элементами акробатики». Насыщение урока разнообразными видами деятельности, даёт возможность развивать двигательные навыки и физические качества, функциональную грамотность (читательская грамотность – осмысленное чтение; математическая грамотность – подсчет результатов), коммуникативные умения, способствует совершенствованию навыков самостоятельной работы, развитию индивидуальных и личностных способностей и возможностей ученика.

Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку по возможности на все мышечные группы, а так же нагрузку на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.

Урок на тему «Круговая тренировка. Развитие физических качеств» для учащихся 2 классов.

Пояснительная записка

Данный урок относится к разделу программы «Гимнастика с элементами акробатики». Разработан по методу круговой тренировки с применением личноно – ориентированной и здоровьесберегающей технологий; главной методической идеей является деятельностный подход к построению урока.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. В комплекс круговой тренировки входят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам раздела учебной программы. Это способствует совершенствованию умений, входящих в учебный материал.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Урок является примером возможной интеграции двух учебных разделов: «Основы знаний по физической культуре» и «Гимнастика с элементами акробатики». Насыщение урока разнообразными видами деятельности, даёт возможность развивать двигательные навыки и физические качества, функциональную грамотность (читательская грамотность – осмысленное чтение; математическая грамотность – подсчет результатов), коммуникативные умения, способствует совершенствованию навыков самостоятельной работы, развитию индивидуальных и личностных способностей и возможностей ученика.

Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку по возможности на все мышечные группы, а так же нагрузку на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Дифференцированно развиваются двигательные качества (быстрота, сила, выносливость), но главным образом такие комплексные качества как силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость.

Технологическая карта урока

Предмет: Физическая культура.

Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы. М.- Просвещение – 2022 г.

Учитель: Волкова Е.В.

Класс: 2

Дата: 2024г **Продолжительность урока:** 45 минут

Место проведения: малый спортивный зал школы

Раздел программы: «Гимнастика с элементами акробатики»

Тема: «Круговая тренировка». Развитие физических качеств.

Цели деятельности учителя: Развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки; развивать основные физические качества и память.

Тип урока: с образовательно-тренировочной направленностью.

Задачи урока:

Образовательные

- проверить знания обучающихся о ранее изученном материале;
- совершенствовать технику изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки;
- формировать функциональную грамотность;
- развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Развивающие

- понимать прочитанное, описание и иллюстрации упражнений, предлагаемых на карточках, выполнять их.
- формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать умение выделять основную информацию урока, определять качество и уровень усвоения знаний.

Воспитательные

- воспитывать активность, самостоятельность, дисциплинированность и дружелюбие;
- уметь самостоятельно выполнять тестовые задания;
- самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки.

Методы и формы обучения: метод круговой тренировки, игровой метод, наглядный, индивидуальная, групповая, фронтальная форма обучения.

Образовательные ресурсы: секундомер, свисток, магнитофон, музыкальные записи, карточки с заданиями и простые карандаши (по количеству команд), гимнастическая (шведская) лестница, гимнастические маты, гимнастическая дорожка, скамейка гимнастическая.

Планируемые образовательные результаты:

Предметные:

научатся: применять основные движения гимнастики для самостоятельного развития основных физических качеств; анализировать выполнение упражнений, находить ошибки и эффективно их исправлять;

получат возможность научиться: технически правильно выполнять упражнения для развития физических качеств, работать в группе, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий; закрепить теоретические знания по разделу «Знания о физической культуре» (получат опыт работы и закрепят знания, отвечая на вопросы теста); соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.

Метапредметные:

познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;

коммуникативные – овладеют умением вступать в речевое общение; получают возможность использовать речь для регуляции двигательного действия партнёра, задавать вопросы и участвовать в коллективном обсуждении проблемы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

регулятивные – овладевают способностью понимать задачу урока и стремятся ее выполнять.

Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия	Виды контроля/ Формы взаимодействия
I. Организационный момент (3-4мин)	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. Повторение техники безопасности в форме игрового задания «Верно – неверно».	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку, создаёт ситуацию для самоопределения учащихся и принятия ими цели урока, создает эмоциональный настрой на изучение. Проводит беседу по вопросам: -Зачем нужно посещать уроки ФК, заниматься спортом? -<i>Чтобы развивать силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость!</i> -А каким одним словом это называется? -<i>Физические качества!</i> -Так чем мы будем заниматься сегодня на уроке? -<i>Развивать Физические качества!</i> -А с помощью чего мы сможем с вами это сделать? - С помощью круговой тренировки. Итак ребята, давайте вспомним, какие правила Техники безопасности вы должны соблюдать на уроке?	Выполняют построение в одну шеренгу. Проявляют уровень самоорганизации и умения приветствовать учителя. Отвечают на вопросы. Выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их обсуждении.	<i>Личностные:</i> проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни, безопасное поведение. <i>Регулятивные:</i> использовать имеющиеся знания и опыт.	Устный опрос. Фронтальная. Индивидуальная.

		Проводит игровое задание «Верно-неверно»: Ребята, если я произнесу верное высказывание (правило) вы хлопаете в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, приседаете. 1. Во время занятий необходимо следить за своим самочувствием. 2. На уроке физкультуры можно есть конфеты и жевать жвачки. 3. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений. 4. Можно кричать и драться. 5. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками. 6. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.	Выполняют игровое задание		
II. Актуализация знаний (8-9мин.)	Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности. Выполнить строевые организующие команды. Разновидности ходьба и бег по кругу <i>(см. Приложение 1)</i>	Даёт команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», проводит разновидности ходьбы и бега. Контролирует выполнение	Выполняют строевые организующие команды, упражнения в движении (при ходьбе, беге).	<i>Познавательные:</i> распознавать и называть двигательное действие; ориентируются в разнообразии способов решения задач, соотносят музыку с танцевальными движениями. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий по инструкции. Фронтальная.

	Упражнения для восстановления дыхания. Перестроение в колонну по три. Комплекс ОРУ - упражнения ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение (см. Приложение 2)	задания. Проводит дыхательные упражнения: руки вверх – вдох, опустить – выдох. Перестраивает в колонну по три: «В колонну по три – Шагом – марш!» Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет показ и контроль комплекса ритмической гимнастики.	Выполняют комплекс упражнений ритмической гимнастики.	<i>Регулятивные:</i> определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия - обсуждают ход предстоящей разминки; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют свои действия и действие партнёра.	
III Изучение материала «Круговая тренировка» (25-28 мин.) 1. Показ образца применения	Формулирует задание, создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения. Знакомство учащихся с алгоритмом работы на станциях (см. Приложение 3).	Напоминает правила выполнения круговой тренировки. Делит класс на отделения, объясняет задания на станциях. Акцентирует внимание на правильности выполнения упражнений и соблюдение техники безопасности.	Знакомятся со станциями круговой тренировки (Функциональная грамотность: - читательская грамотность – осмысленное чтение; математическая грамотность – подсчет результатов).	<i>Познавательные:</i> общеучебные – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; логические – осуществляют поиск необходимой информации <i>Коммуникативные:</i> умеют задавать вопросы; контролируют действия партнера; используют речь для регуляции своего	Осуществление самоконтроля по образцу. Выполнение действий по инструкции.

2.Организация деятельности учащихся по применению знаний в различных ситуациях.	Развитие физических качеств. Круговая тренировка (см. Приложение 3).	Дает команду на выполнение комплекса На каждую станцию отводится по 30 сек. Смена станций идет по часовой стрелке, отдых по 30сек. Упражнения выполняются по сигналу, как только они услышат условный сигнал (свисток), команде необходимо прекратить выполнение упражнений и построиться в шеренгу. Контролирует выполнение комплекса круговой тренировки. Предупреждает учащихся: в конце прохождения круговой тренировки необходимо собрать инвентарь. Объясняет правила и проводит игру.	Выполняют комплекс круговой тренировки: расходятся по своим станциям и выполняют задания по команде учителя «К заданию приступить!». По свистку нужно закончить упражнение, сменить станцию по команде учителя «на следующую станцию Шагом – марш!». Собирают инвентарь.	действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. <i>Познавательные:</i> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <i>Коммуникативные:</i> умеют задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности, игре; контролируют действие партнера	Осуществление самоконтроля по образцу. Индивидуальная. Групповая. Фронтальная.
3.Подвижная игра	Подвижная игра «Колдунчики» (см.Приложение 4)		Участвуют в игре.		
V. Итоги урока.	Снятие мышечного напряжения и	Объясняет правила и проводит игровое задание: «Солнышко и	Участвуют в игре. Отвечают	<i>Личностные:</i> понимают значение знаний для	Оценивание учащихся за

Рефлексия и самооценка (5 мин.)	проверка внимания. Игровое задание «Солнышко и тучка» Обобщить полученные на уроке сведения. Формирование умения осуществлять контроль и самооценку. Анализ выполнения учебных задач обучающимися. Задать домашнее задание на дом.	тучка». Если я говорю солнышко, жарко – вы должны лечь, расслабиться; тучка, холодно – сесть, сжаться в комочек. Проводит беседу по вопросам: -Какова была цель нашего урока? -Скажите, какие физические качества вы развивали? -Кто считает, что цель сегодняшнего занятия он достиг? - Как ты считаешь, почему тебе не удалось достичь цели? -Мы достигли цели урока? Дополнительные вопросы: - На какой станции упражнения круговой тренировки у вас получались лучше всего? Кто скажет свой лучший результат? - Что на уроке вам понравилось? -Что у вас получилось хорошо, а что не очень? У кого получалось все хорошо? Выставляет оценки в дневник. Задаёт домашнее задание (совместно с родителями составить карточки для круговой тренировки, с описанием доступных упражнений в домашних условиях и выполнять	на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке (придерживаются и учатся определять свое эмоциональное состояние по таблице см.Приложение 5) Запоминают и записывают в дневник (в классе)	человека и принимают его. <i>Регулятивные:</i> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. При выполнении домашнего задания с родителями предполагается: <i>Познавательные:</i> самостоятельно и с помощью родителей выделяют и формулируют цели и способы осуществления поставленной задачи,	работу на уроке. Фронтальная. Индивидуальная.
--	--	--	--	---	---

		упражнения каждый день соблюдая технику безопасности). Спасибо за урок. За направляющим, на выход шагом - марш.		осуществляют поиск необходимой информации. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и необходимость в дополнительных тренировках (повторений пройденных упражнений), проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; повышают читательскую грамотность - осмысленное чтение. <i>Коммуникативные:</i> умеют задавать вопросы, приходить к общему решению в совместной деятельности с родителями; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют с родными в совместной деятельности.	
--	--	---	--	---	--

Приложение 1

Разновидности ходьбы и бега

- ходьба на носках, руки вверх;
 - ходьба на пятках, руки за спину (чередовать 4+4, 30сек.)
- Следить за осанкой, за соблюдением дистанции.
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны (30сек.)

Тянуть носки, колени поднимать выше уровня живота, спина прямая, руки держать точно в стороны, жестко.

- ходьба «гусиным шагом» в приседе, руки на коленях (16 -18 шагов).

Сохранять правильную осанку, лопатки соединить, шею вытянуть, подбородок приподнять.

- подскоки (галоп), руки на поясе (30сек.)

Смотреть в сторону выполнения галопа через плечо, в прыжке ноги соединять, слушать счет.

- бег на носках с изменением положения рук и направления движения («змейка»).

Бежать легко, дыхание не задерживать (1мин.).

- ходьба и дыхательные упражнения: на три счета - вдох, руки через стороны вверх, потянуться на носки, выдох свободный (1мин.).

Дыхание не задерживать, дышать равномерно, вдох носом, выдох ртом, соблюдать дистанцию.

Перестроение через центр в колонну по три (30сек.). Интервал и дистанция метр, следить за равнением в колоннах, шеренгах.

Приложение 2

Комплекс упражнений ритмической гимнастики

Музыкальный размер:4/4, темп музыкального произведения:120-130 уд./мин.

1. 1-4. И.п. – о.с. марш (движение рук:1-руки к плечам согнуть, 2- руки выпрямить вверх, 3- руки к плечам, 4-руки вверх)
2. 5-8. - о.с.; ходьба с продвижением вперед, движение рук то же, что и в упражнении 1.
3. 1-4. – о.с.; касание носком, пола в сторону правой и левой ногами, руки от плеча разгибаются в стороны.
4. 5-8. - два полуприседа, попеременное сгибание и разгибание рук к плечам снизу.
5. 5-8. – два приставных шага в правую сторону, руки вперед, вниз на каждый счет.
6. 1-4 – ходьба с продвижением назад, движение рук то же, что в упражнении 1.
7. 5-8 – приставной шаг, руки в стороны, руки вниз на каждый счет.
8. 1-4 – два приставных шага в левую сторону, руки вперед - вниз на каждый счет.
9. 5-8 – «Ви» - степ, руки в сторону, другая перед грудью, поменять положение рук.
10. 1-4 – скрестный шаг вправо, 5-8 – то же влево. Переходим к основной части урока.

Приложение 3

Задания станций «Круговая тренировка» (3 круга: 9 станций – по 1 минуте, 4 круг: 1 станция – 5 мин)

Итак, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены 10 станций на каждой станции дано свое задание с упражнением (т.к. зал малой площади выполнение задания планируется в 4 круга для безопасности обучающихся во время выполнения упражнений). Начиная с первой станции я показываю упражнения, которые они должны выполнять на каждой станции по очереди т.е. по кругу. После рассказа и показа общее построение группы, затем делю их на 3 группы и

каждая группа отправляется к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции. И так они должны пройти все станции по 1 подходу по очереди.

Круг-1

1 станция «Гимнастическая скамейка»

Восхождение на гимнастическую скамейку, поочередно правой и левой ногой, вторую ногу ставить на ширине плеч. Руки работают разноименно. Упражнение выполнять в быстром темпе. Соблюдать интервал, друг между другом. Дышать правильно: восхождение – вдох, спуск – выдох.

Упражнение развивает координацию движений, равновесие, развивает мышцы передней части бедра и икроножные мышцы ног.

2 станция «Шведская стенка»

Упражнение на гимнастической стенке. И.п.- вис стоя на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног. Дышать правильно: поднимание ног – вдох, опускание ног – выдох.

Упражнение развивает силу мышц рук, укрепляет кистевые, локтевые, плечевые суставы, мышцы шеи, спины, ног и особенно мышцы живота.

3 станция «Планка»

Выполнение упражнения «планки» в упоре на локти и носки. Дыхание не задерживать, дышать равномерно.

Упражнение развивает силу мышц шеи, спины, ягодиц, ног, рук, живота и груди.

Круг-2

1 станция «Гимнастическая скамейка»

Восхождение на гимнастическую скамейку, с последующим махом ноги, согнутой в колене (поочередно правой и левой ногой). Руки работают разноименно. Упражнение выполнять в быстром темпе. Соблюдать интервал, друг между другом. Дышать правильно: восхождение – вдох, спуск – выдох.

Упражнение развивает координацию движений, равновесие, развивает мышцы передней части бедра и икроножные мышцы ног.

2 станция «Шведская стенка»

Поднимание и опускание туловища из И.п.- лежа на спине ноги согнуты, закрепить ноги за нижнюю рейку гимнастической лестницы, руки за головой. Дышать правильно: вдох – в И.п., выдох на поднимании.

Упражнение развивает силу мышц шеи, спины, груди, прямые мышцы живота.

3 станция «Планка на локтях»

И.п.- упор на локти и носки, подъем в упор лежа и опускание в И.п. Спину держать прямо, не прогибаться. Дышать правильно: подъем – вдох, опускание – выдох.

Упражнение развивает силу мышц шеи, спины, ягодиц, ног, рук, живота и груди.

Круг-3

1 станция: «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Прыжки на скамейку с места на двух ногах, спуститься поочередно правой и левой ногой. Руки работают снизу вверх, помогают запрыгивать, при спуске опускаются вниз. Соблюдать интервал, друг между другом. Дышать правильно: при прыжке – вдох, при спуске – выдох.

Упражнение развивает силу мышцы ног – прыгучесть,

2 станция «Шведская стенка»

Поднимание и опускание туловища из И.п.- лежа на животе, закрепить ноги за нижнюю рейку гимнастической лестницы, руки за головой.

Дышать правильно: поднимаемся – вдох, опускание – выдох.

Упражнение развивает силу мышц шеи, спины, ягодиц, растягивает мышцы груди и живота.

3 станция «Отжимание с опорой на колени»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с согнутыми ногами. Спину держать ровно, не прогибаться. Дышать правильно: сгибание рук – выдох, разгибание – вдох.

Упражнение развивает силу мышц шеи, спины, ягодиц, ног, рук, живота и груди.

Круг-4

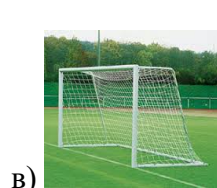
Станция: «Знания о физической культуре» - тестовые задания. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл. В конце теста после проверки подсчитать сумму набранных баллов. Отделения получают карточку с тестовым заданием и выполняют его совместно, при проверке подсчитывают сумму правильных ответов.

Повторение и проверка знаний, развитие памяти, читательской и математической грамотности.

Карточка

«Знания о физической культуре» - Тестовые задания

1. Найди лишнее.



2. При длительном беге развивается?

А) гибкость

Б) ловкость

В) выносливость

3. Что рекомендуется делать, чтобы сохранить хорошее зрение?

А) лежа читать

Б) делать специальные упражнения для глаз

Г) читать или писать в темноте

4. Допиши до конца слова, эти слова – названия физических качеств:

СИ _____

СКОР _____

ГИБК _____

ЛОВ _____

Приложение 4

Подвижная игра «Колдунчики»

Слушайте внимательно **содержание игры**.

Среди играющих выбирается водящий – «Колдунчик». Он догоняет и осаливает играющих, которые должны стоять неподвижно, расставив ноги. **Правила игры:** осаленных детей можно расколдовать, если один из игроков проползает у них между ногами спереди. Салить прикосновением руки, не толкать игроков. «Колдунчик» не может заколдовать – осалить игроков во время того, когда они подлезают под ногами осаленных.

Игра развивает ловкость, быстроту и сообразительность, координацию и произвольность движений.

Приложение 5

Оценка своего самочувствия по 5 балльной шкале

(опираясь на симптомы утомления после нагрузок разной величины по Д. Харре).

Показатель	Средняя нагрузка Оценка самочувствия на 5 баллов	Нагрузка выше среднего Оценка самочувствия на 4 балла	Большая нагрузка Оценка самочувствия на 3- 2 балла	Чрезмерная нагрузка (непосредственные изменения) Оценка самочувствия на 1 балл
Окраска кожи	Легкое покраснение	Легкое покраснение (выше среднего)	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или чрезмерная бледность
Движения	Уверенное выполнение движений	Выполнение движений с незначительными ошибками	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, явное проявление ошибок
Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, спокойствие, полное внимание при объяснении и показе	Нормальная, корректирующие указания выполняются, но легкое возбуждение, внимание слегка нарушено при объяснении и показе	Невнимательность при объяснении, пониженная восприимчивость при отработке технических и тактических навыков,	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция

	упражнений	упражнений	сниженная способность к дифференциации	
Общее самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Легкая слабость в мышцах, слегка затрудненное дыхание, выполняются все нагрузочные задания, легкое бессилие, но наблюдается небольшое снижение работоспособности	Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно сниженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах, головокружение, тошнота
Готовность к достижениям	Стойкая, желание продолжать тренироваться	Стойкая, желание продолжать тренироваться, но с небольшими паузами	Пониженная активность, стремление к более длительным паузам, снижение готовности продолжать работу	Желание полного покоя и прекращения работы
Настроение	Приподнятое, радостное, оживленное	Приподнятое, радостное, оживленное	Несколько «приглушенное», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь перед новой тренировкой