

Заседание ТУМО учителей физической культуры и ОБЗР
«Актуальные результаты, задачи и приоритеты
развития физкультурно - оздоровительной работы в образовательных организациях»

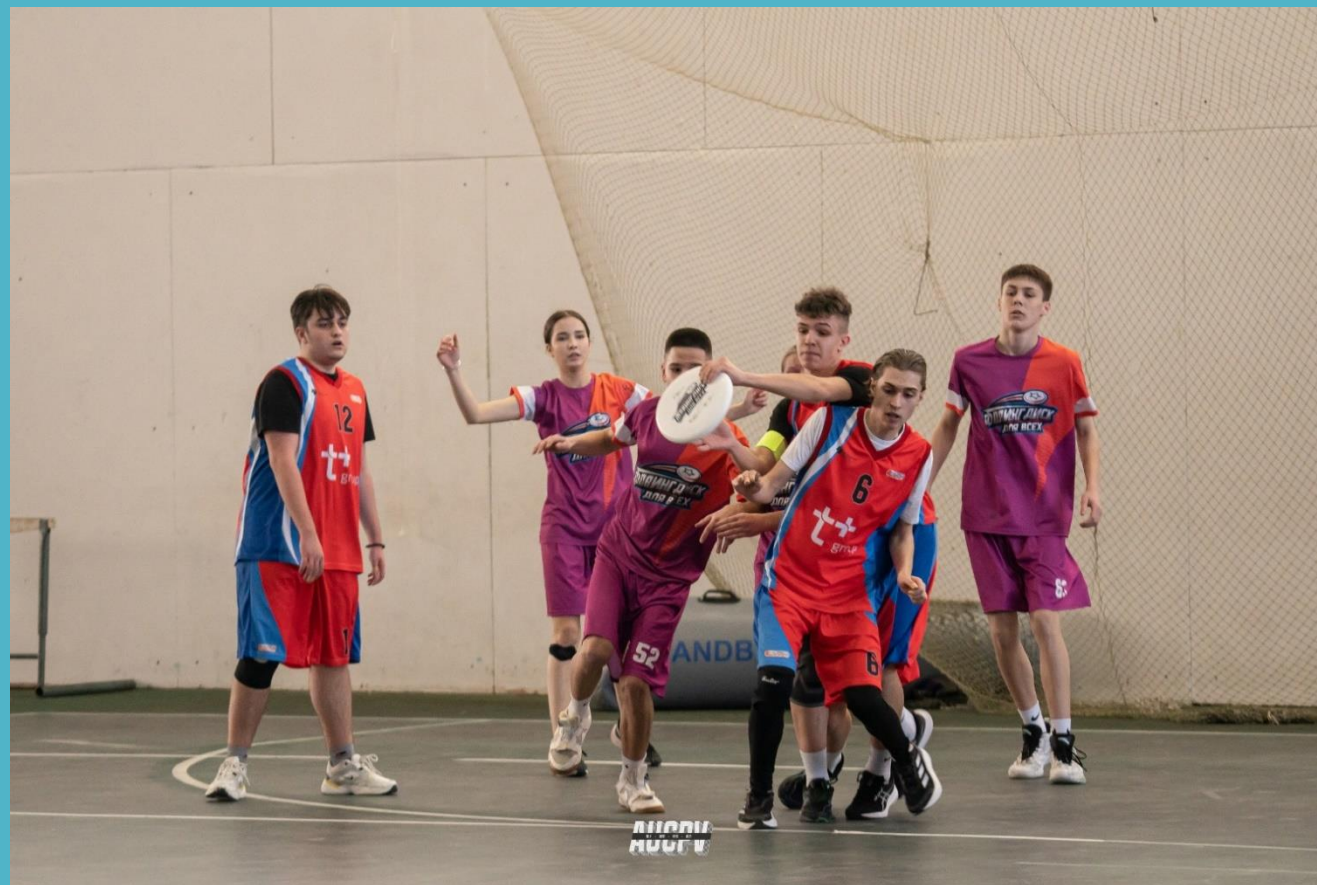
« АЛТИМАТ-ФРИСБИ»

как средство мотивации к занятиям физической культурой



Авторы: Бредихина Любовь Владимировна,
учитель физической культуры,
Мельникова Людмила Юрьевна,
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ ЛИК»
г.о. Отрадный Самарской области

В физической культуре и спорте идет постоянный процесс увеличения видового разнообразия, появления новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастания популярности нетрадиционных видов спорта, обновления перечня видов спорта и дисциплин. К таким видам можно отнести игры с летающим диском фрисби. Одной из основных и популярных игр является алтимат-фрисби.



Алтимат фрисби — это командная неконтактная спортивная игра с использованием летающего диска («фрисби»).

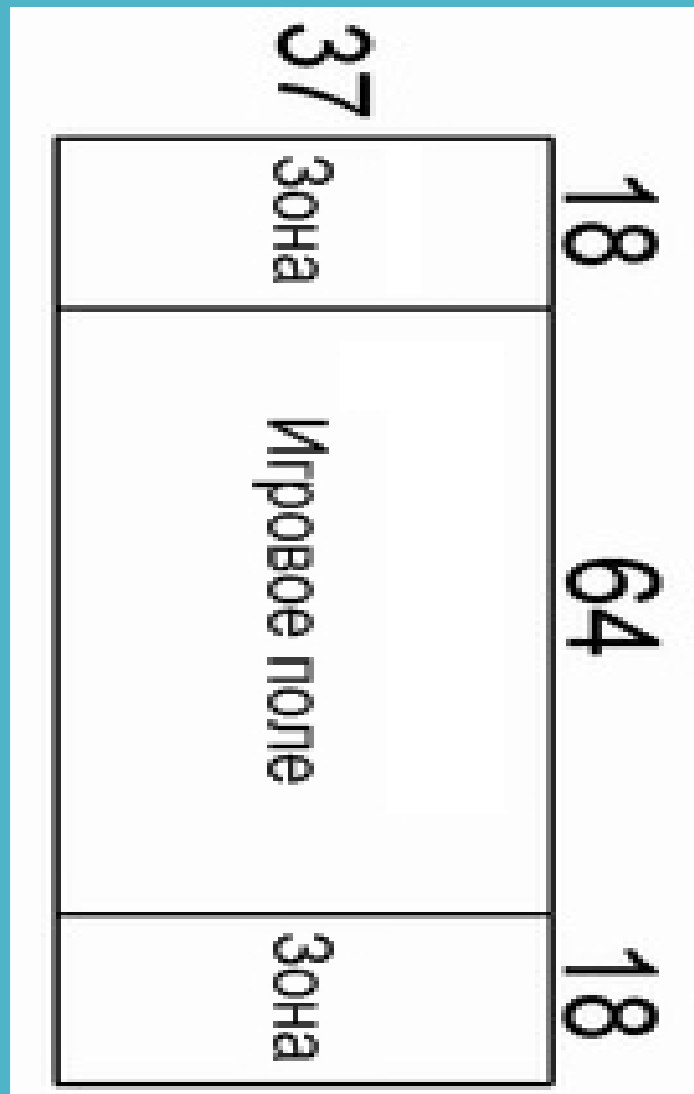


Цель игры — зарабатывать больше очков, чем команда противника. Очки начисляются каждый раз, когда кому либо из игроков удаётся передать пас товарищу по команде, находящемуся в зоне противника.

Краткие правила игры

1. Во время игры на поле находятся две команды по 7 человек, если игра ведётся на травяном поле; если игра ведётся в зале или на песке, играют командами по 5 человек.

2. Поле для игры имеет размер 100 на 37 метров и состоит из трёх зон: центральной и двух голевых.



3. **Начало игры** — начало розыгрыша каждого очка начинается с построения команд на передних линиях зон, которые защищают команды. Защищающаяся команда вводит диск в направлении нападающей команды.

4. **Счет** — каждый раз, когда игрок нападающей команды ловит диск в зоне соперника, нападающей команде засчитывается очко. Игра возобновляется после каждого очка.



5. *Движение диска* — диск может передвигаться посредством паса товарищу по команде в любом направлении. Игрок, владеющий диском, имеет 10 секунд для паса. Защитник, прикрывающий раскидывающего, считает от 1 до 10 с перерывом в секунду.



6. Фолы. Физический контакт между игроками является нарушением правил. Мешать движению игроков запрещается.



7. Судейство. Игроки несут ответственность за нарушения правил и границ поля. Игроки сами разрешают возникшие спорные вопросы.

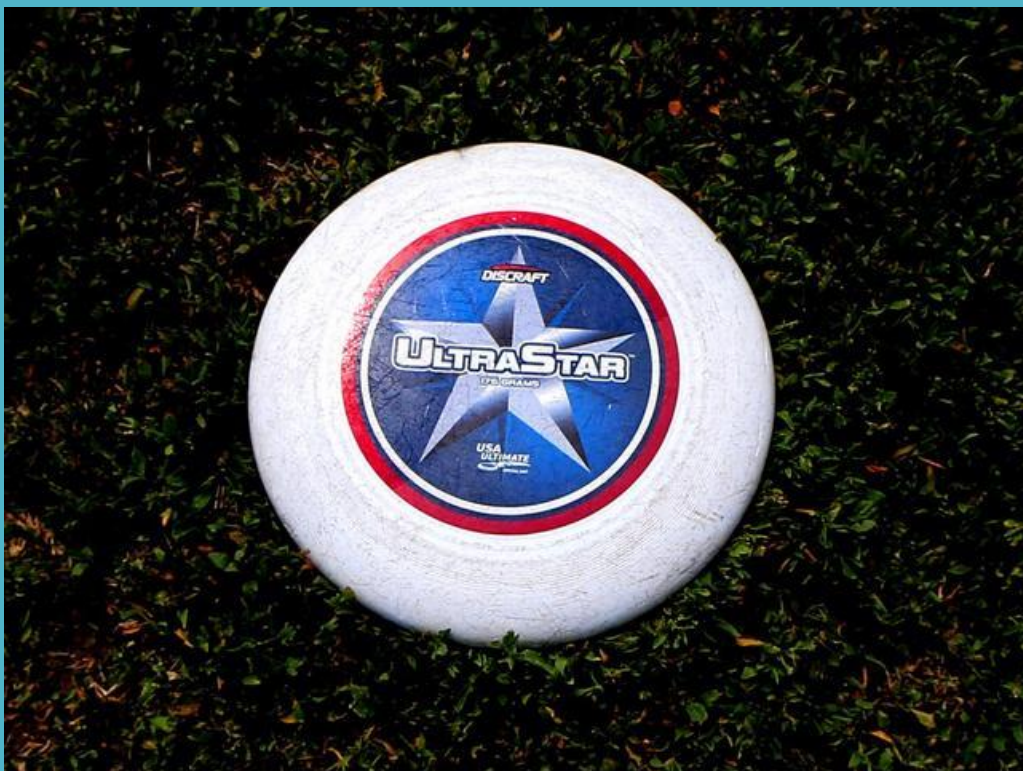
Дух игры

В Ultimate особое значение придается честной игре и мастерству. Соревновательный дух приветствуется, но никогда не в ущерб взаимному уважению игроков, соблюдению правил или удовольствию от игры. Дух игры гласит: "Уважение к сопернику - первоначально".



Диск для игры

Для игры используется диск диаметром 27,5 см и весом 175 грамм.



История игры

Первыми, кто начал играть в алтимат, были ученики школы Колумбия (Columbia High School). Изначально это был лишь способ приятного времяпрепровождения и только. Осенью 1967 года Джоэл Сильвер предложил сформировать команду фрисбистов. Это предложение было одобрено, а затем отложено. Споры по поводу фрисби продолжались долгое время, оставаясь при этом весьма несерьёзными. Однако, в 1968 году были организованы регулярные игры. Именно этот год и считается годом изобретения алтимата.



Первые правила (1970, 1973) позволяли бегать с диском и включали линии борьбы за диск и положения вне игры.

Но со временем Сильвер, Хеллринг и Хайнс начали изменять правила. Постепенно исключился бег с диском и положения вне игры, были установлены правила для защиты. Будучи не в состоянии удачно определить понятие нарушения, они вспомнили фразу одного игрока, смысл которой теперь определяет фол: «Фол — любое действие, достаточное для того, чтобы вызвать гнев твоего оппонента». Что в конечном итоге и выразилось в том, что сейчас называется Дух Игры.

История алтимата 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, в Тольятти с 2017 года.



Как рассказывает один из первых петербургских игроков в алтимат Георгий Федоров, попадание тарелки в Россию было ключевым моментом для развития алтимата, так как тарелки, которые производили в СССР, для такого спорта были абсолютно непригодны.

Алтимат — игра зрелищная, требует хорошей реакции, техники броска, скорости и выносливости. В команду принимаются желающие в возрасте от 12 до 30 лет. Хотя на любительском уровне могут играть люди абсолютно любого возраста и уровня физической подготовки. Важная ремарка: по сравнению с контактными видами спорта алтимат менее травмоопасен.

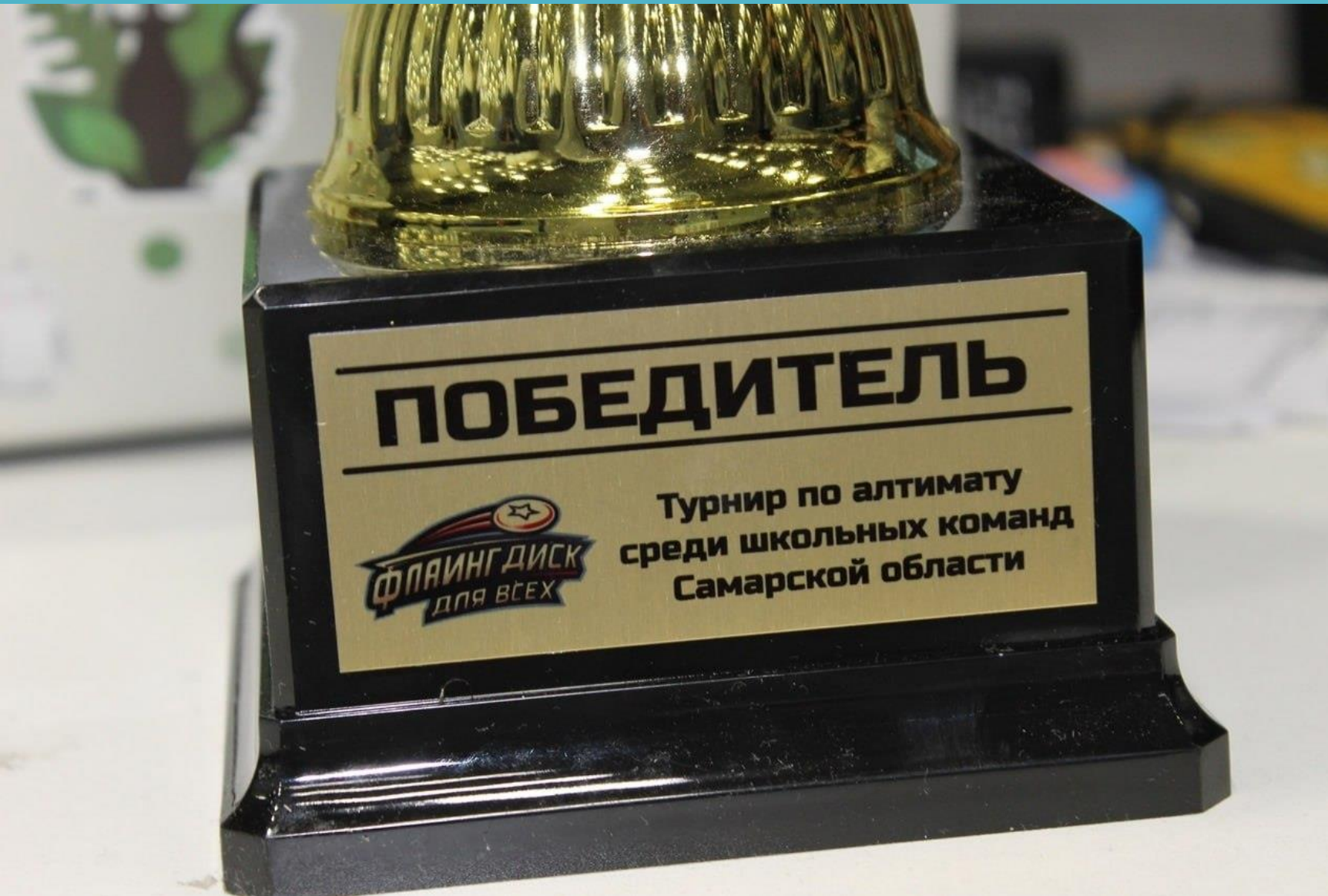


В нашей школе мы узнали про Алтимат-Фрисби год назад. Нас, учителей физической культуры пригласили в проект Воробьёва Ильи Павловича, генерального директора ООО ПРО Алтимат г. Тольятти, Самарской области. В рамках проекта было обучение преподавателей и волонтеров проекта или капитанов команд. Было подарено оборудование из 10 фрисби. Начали изучать игру в рамках урочной и внеурочной деятельности в школе. Образовались две команды, которые сравнительно быстро и хорошо усвоили технику, тактику, дух игры.

Наши ребята принимают участие в соревнованиях в рамках проекта на выезде и мы сами являемся хозяевами игровых площадок. Игра неординарная, захватывающая, доступна всем. У нас в командах есть девушки и юноши, которые никогда серьёзно не занимались спортом. Сегодня они выделяются лучшими физическими и тактическими качествами.



Первые соревнования проходили в Тольятти для первой команды ОЛИМП, где они выступили очень хорошо для первого раза, заняв 2 место среди 5 школьных команд



Затем мы Бросили вызов командам участникам проекта пригласили в свою школу на товарищеский турнир этой осенью, где Олимп (8 класс) были вторыми, а Десяточка (10 класс) –третьими из 5 команд но это для дебюта Десяточки это очень здорово!



Илья Павлович предложил нам принять участие в лиге алтимата в Самарской области PULSAR. Мы приняли вызов и в составе 8 команд этой лиги отыграли первый этап 2 марта в Тольятти с спортивным комплексе ОЛИМП уже двумя командами ОЛИМП и Десяточка!

В итоге в своём Дивизионе «ЮГ» Десяточка заняли 2 место, ОЛИМП третье место! По личной статистике «Юг» наши ребята в лучшей 10 из 30! Это очень хороший результат!

Следующий этап лиги будет встречать Отрадный в конце апреля, начале мая на стадионе Нефтяник планируется проведение этого мероприятия. Состав Десяточки: София Сотникова, Роман Селиванов, Алёна Борисенкова, Сергей Ермолаев, Роман Абросимов и капитан команды Пудовкин Андрей

ЛИЧНАЯ СТАТИСТИКА ЮГ			PULSAR 2025		
Игрок	Команда	П	Г	С	
1 Абросимов Роман	Десяточка	4	21	25	
2 Камаров Ильмир	АЙДА ALMET	22	1	23	
3 Пудовкин Андрей (к)	Десяточка	20	2	22	
4 Баландин Матвей (к)	ОЛИМП	17	4	21	
5 Кириллова Эльвина	АЙДА ALMET	3	14	17	
6 Фролов Данила	ОЛИМП	4	13	17	
7 Луконин Роман	АЙДА ALMET	5	10	15	
8 Ибатуллин Рустам	АЙДА ALMET	5	10	15	
9 Кириллов Сергей (к)	АЙДА ALMET	7	7	14	
10 Кляков Илья	ОЛИМП	4	9	13	
11 Сотникова София	Десяточка	3	8	11	
12 Попов Роман (к)	Форсаж	4	6	10	
13 Русанова Анастасия	ОЛИМП	1	5	6	
14 Шашин Михаил	ОЛИМП	5	1	6	
15 Селиванов Роман	Десяточка	1	4	5	
16 Борисенкова Алена	Десяточка	2	2	4	
17 Маскаев Максим	Форсаж	2	2	4	
18 Кудряшева Арина	ОЛИМП	1	2	3	
19 Старцев Владислав	Форсаж	1	1	2	
20 Персиянцева Варвара	ОЛИМП	2	0	2	
21 Степанов Николай	Форсаж	2	0	2	
22 Белякова Анна	Форсаж	0	0	0	
23 Белякова Яна	Форсаж	0	0	0	
24 Блинова Яна	Десяточка	0	0	0	
25 Ермолаев Сергей	Десяточка	0	0	0	
26 Коблова Наталья	Форсаж	0	0	0	
27 Михина Полина	АЙДА ALMET	0	0	0	
28 Баширов Рамиль	АЙДА ALMET	0	0	0	
29 Исламов Рустам	АЙДА ALMET	0	0	0	



Состав команды Олимп: Баландин Матвей, Фролов Данила, Клюков Илья, Шашин Михаил, Русанова Анастасия, Персиянцева Варвара, Кудряшова Арина.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!