

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО
обучающихся 9-х классов**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Саматова Эльвира Галисхаровна,
обучающийся ФИЗК-1503z группы
заочного отделения

24.02.20 Самат
дата Э.Г. Саматова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20 Пуш
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20 Рус
дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЖЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоритические аспекты подготовки к нормам ГТО.....	6
1.1. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста.....	6
1.2. Средства и методы подготовки к ГТО.....	15
1.3. Организация подготовки к ГТО.....	46
Глава 2. Организация и методы исследования.....	50
2.1 Организация исследования	50
2.2 Методы исследования	51
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	59
Заключение.....	63
Список используемой литературы.....	63
Приложения.....	68

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. На сегодняшний день стало модно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, посещать фитнес клубы. В городах очень много различных спортивных комплексов, клубов, оснащенных современной технологией. Современная молодежь свободно могут посещать спортивные клубы и заниматься своим здоровьем и подавать пример остальным.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. На сегодняшний день, четверть населения нашей страны постоянно занимаются физической культурой и спортом.

Поэтому, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни [1].

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%. Среди обучающихся – 80%. К сожалению 50% российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней. Половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих [2].

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в

действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [2].

Одной из форм подготовки к ГТО является урок физической культуры. Но, решить три основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счет 3 уроков физической культуры крайне сложно, а порой невозможно. Поэтому используются резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную работу [3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс школьников в возрасте 15-16 лет при подготовке к ГТО.

Предмет исследования – средства и методы подготовки обучающихся 9-х классов к выполнению норм ГТО.

Цель исследования – выявить эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физической подготовки обучающихся 9-х классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Разработать экспериментальный комплекс упражнений, направленный на подготовку к нормам ГТО.
3. Выявить эффективность предложенного комплекса упражнений.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на 71 странице, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 25 источников и приложений. В дипломную работу, точнее в приложение были добавлены таблицы.

Глава 1. Теоретические аспекты подготовки к нормам ГТО

1.1 Возрастные особенности детей старшего школьного возраста

Всероссийский спортивный комплекс "подготовка и оборона" (ГТО) - это комплекс государственных требований к спортивному здоровью граждан Российской Федерации. Она содержит упражнения (тесты) для определения уровня развития физической подготовленности, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных навыков (стрельба, плавание, катание на лыжах и др.).(16).

Комплексы ГТО широко применяются в кинезотерапии для занятий легкой атлетикой (спринт, бег и бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности, бег на длинные дистанции, в фиксированных условиях, при этом рука Гренна выбрасывает небольшие рекламные объявления на дистанцию).

Успешность каждого студента определяется нормативом выполнения положения на всей территории спортивного комплекса России "подготовка и оборона", включающего физические, специфические(необходимые)группы мышц и спортивные комплексы, совместные тренировочные мероприятия.(

Цель подготовки студентов к выполнению критериев комплексного воздействия ГТО зависит от содержания и методики построения занятий и направленности обучения.

Учебные занятия по направлению своей работы и учебным материалам могут быть направленными, интегрированными и управляемыми[25].

Объективная (односторонняя) учебная программа обеспечивает одно из решений образовательных проблем, которое в основном включает в себя часть спорта. Например, основная часть курса ГТО посвящена выполнению комплексной тестовой программы: бег по следам, Лыжные гонки.

Комплексные занятия, например, включают в себя различные комбинации, включающие в себя несколько тренировочных заданий 2-3 комплекса ГТО двигательной части по программе от 3 до 5 минут и

длительные медленные соревновательные занятия по ходьбе, спиннингу, дыхательным упражнениям и мышцам, что позволяет ускорить процесс восстановления организма[17].

Физические упражнения должны быть назначены на занятиях, чтобы влиять на физическое развитие и физические характеристики ученика и помочь организовать формирование двигательных навыков. Основная часть первой половины класса-это скорость движения и взрывная сила работы двигателя (моя основная техника), разработанная для получения техники, которая обычно включает в себя движение. Вторая половина сессии будет включать упражнения для развития сопротивления. Продолжительность сеанса составляет 45-90 минут.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня технической и физической подготовленности студентов и определения степени готовности к выполнению соответствующих стандартных ГТО комплексных тестов[18].

Анализ полученных данных позволит быстро выявить фактические виды деятельности, используемые в учебном процессе и, при необходимости, быстро выявить возможные последствия использования того или иного инструмента или метода.

Если подготовка к выполнению нормативов и требований к комплексу технических замечаний проводится не реже трех раз в неделю, то совокупный эффект(результат по сумме предыдущего урока, результат по сумме последующей лекции)интервала должен обеспечивать полный отдых (восстановление) на предыдущем уроке, но не более чем через 3-4 дня после его окончания.

При подготовке типовой реализации комплекса ГТО следует руководствоваться следующими принципами: :

- Регулярное и систематическое обучение;;;

Возможность выбора из нагрузок физических упражнений в зависимости от анатомо-физиологических особенностей ребенка (время и

скорость движения, количество повторений движений, интервалы отдыха, вес и др.);).););

- Постоянное и постепенное увеличение физической активности.

Основа данного метода самостоятельной подготовки студентов соответствует стандартам и требованиям комплекса ГТО.

В целях более эффективной подготовки студентов к выполнению критериев комплекса ГТО рекомендуется развивать самостоятельную работу по физической нагрузке. Работы ведутся на лесопарковых территориях, площадках, школьных площадках, открытых площадках и в домашних условиях.

Основным направлением индивидуальных самостоятельных физических упражнений является комплексная программа ГТО, повышающая функциональное состояние организма, физический уровень.

Содержание включает в себя самостоятельную и личную деятельность, которую можно осуществлять в домашних условиях (сидя, сидя, сидя), а также способность развивать уровень физической подготовленности и развитие сил, необходимых для использования различных сортов пшеницы для общественных дверей (или бард), расширения горизонта и съемных дождевых капель [18].

Во время тренировок необходимо постепенно увеличивать объем и интенсивность физических нагрузок, отдыхать во время физических упражнений, учитывая уровень физической подготовленности личности.

Чтобы поддерживать уровень хорошего самочувствия, достаточно заниматься два раза в неделю по 45-60 минут. Увеличивайте 3 часа в неделю для достижения заметного эффекта 4-5 раз в неделю. Вы не можете заниматься спортом менее 2 раз в неделю, потому что это не поможет поддерживать и улучшать уровень физической подготовки вашего тела. Если нагрузка недостаточна, то движение не принесет желаемого эффекта. От сложных нормативных требований к значительному снижению спортивных показателей до разработки специальных процентных ставок по ГТО. Если вы

устали после занятий, вам следует облегчить нагрузку на свой класс.. Если вы чувствуете пренебрежение или ревность, вам нужно временно прекратить урок.

2.1. Средства и методы подготовки к нормам к ГТО

Российский спортивный комплекс "оперативно-оборонительный" определяет государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Она включает упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию двигательных навыков в процессе занятий (стрельба, плавание, катание на лыжах и т. д.) [16].

Наиболее распространены легкоатлетические упражнения в соответствующей партии (на короткие, средние и длинные дистанции по всей стране, прыжки в длину, прыжки с места и на станцию, бросание небольших мячей и гранат на расстоянии).

Успешность выполнения каждым студентом нормативов, установленных Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне", во многом зависит от общего развития расширения, правильного выбора и применения в процессе занятий физической культурой и селективного воздействия упражнений, включающих отдельные (необходимые) группы мышц и системы организма. Это также зависит от способа проведения внеурочной деятельности (физкультурно-спортивная подготовка в группах с расширением содержания в послесессионный период в год проведения физкультурно-оздоровительных групп в подготовительном классе гимназии, на момент проведения занятий методика самостоятельная).

Эффективная подготовка студентов, направленная на выполнение партийных стандартов, является весьма сложной и зависит от содержания и методики конструктивного урока с учетом направленности обучения.

Можно направлять, направлять, усложнять и контролировать учебные занятия по их функциям.

Целенаправленные (односторонние) занятия, обеспечивающие фундаментальное решение учебной задачи, включают в себя динамический элемент физического воспитания. Основная часть сессии посвящена реализации того или иного вида программы отбора заинтересованной стороны, например: через бег по лыжне и т.д.

А занятия, предусмотренные для решения многих задач в разных группах, включают 2-3 и более частей двигательной программы партии а, например: бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 метров), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набитыми мячами, гириями. Окончание главы в медленном темпе 3-5 минут с последующим головокружением, дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц. Это дает возможность ускорить восстановительные операции в организме.

Физические упражнения должны распределяться таким образом, чтобы оказывать разностороннее влияние на физическое развитие и физические качества учащихся и способствовать формированию практических двигательных навыков. В первую половину основной части занятия обычно включаются упражнения на отработку техники движения артефакта (или технологической составляющей), скорости движения и взрывчатости. Вторая половина курса включает упражнения по развитию потенциала. Продолжительность одного цикла составляет 45-90 минут.

Занятия являются контрольными с целью контроля уровня технической подготовленности и физического развития обучающихся и определения уровня готовности ГТО к выполнению норматива, соответствующего данному тесту [18].

Анализ полученных данных позволяет повысить эффективность применяемых в учебном процессе средств, методов и физических нагрузок,

которые при необходимости позволяют слоям быстро вносить необходимые коррективы.

Будет готовиться к выполнению нормативов и требований программы ГТО комплексный кумулятивный эффект, если практиковаться не реже трех раз в неделю (складки результатов предыдущей страницы по каждой категории позже). Следует следить за тем, чтобы период полного восстановления (отката) от предыдущего сеанса не превышал 3-4 дней, поскольку проблемы в организме, возникающие при воздействии мышечной деятельности, используются в течение короткого времени [17].

При подготовке к внедрению стандартов глобального бизнеса необходимо соблюдать следующие принципы:::

- Регулярные и систематические курсы повышения квалификации;;
- Обращение к личности при выборе физических упражнений и нагрузок с учетом анатомо-физиологических особенностей детей (длительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность времени отдыха, вес, etc.no.);

- Непрерывность и поступательное развитие физической активности.

- * Методические основы самостоятельной подготовки студентов, отвечающие критериям и требованиям комплекса ГТО.

В целях более эффективной подготовки студентов к выполнению нормативов партийного комплекса, рекомендуется освоение функций самостоятельных физических упражнений, которые могут быть оформлены в виде карточек. Задания выполняются дома, на открытых спортивных площадках в резиденции и на школьной территории в лесопарковой зоне.

Основной тенденцией проведения самостоятельных занятий в рамках партийной программы совета является повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовки.

Включает в себя содержание отдельных операций самостоятельных упражнений, доступных для выполнения в зоне (стоять, сидеть, лежать) и упражнений для развития и поддержания уровня физических качеств. Для

развития силовых возможностей, ямочки разного веса, расширения и дверной проем двери (или горизонтальный брус двери) следует использовать в виде съемной перекрещивающейся ленты.

В тренировочном процессе необходимо постепенно увеличивать объем и интенсивность физических нагрузок, учитывая чередование нагрузок между физической нагрузкой и комфортом, а также индивидуальный уровень физической подготовленности, толерантности и командной работы.

Для поддержания достигнутого уровня физической подготовки достаточно тренировок два раза в неделю в течение 45-60 дней. minutes.to скорость, три раза в неделю, чтобы достичь замечательных результатов, 4-5 раз в неделю. Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями хотя бы два раза в неделю, так как это не поможет поддерживать физический уровень и повышать его. Упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка будет низкой. Особое внимание следует уделить развитию двигательных навыков, значительно ниже стандартных требований комплекса ГТО. Если вы устали после занятий, то на следующих занятиях вам нужно снизить нагрузку. Если вы чувствуете недомогание или перенапряжение, вам следует временно прекратить занятия..

Координационные способности и основы их развития.

В современных условиях объем проводимых в заповеднике мероприятий и другие, которые могут быть очень необходимы для проявления хитрости, быстроты реакции и умения фокусировать и переключать внимание на пространственно-временную динамическую точность движения и активную жизненную рациональность.

Все качества или способности в теории физического воспитания и связанное с ними понятие группы—это способность человека быстро, быстро менять ситуацию.

Творчество—это двигатель сложного вида, который представляет собой очень сложное мышечное чувство, определяемое уровнем развития. Ключом к совершенству является способность к координации.

Координация умений понимается как способность решать динамические задачи (особенно сложные и неожиданные) быстро, точно, экономично и быстро.

Способность к адаптации можно разделить на несколько групп.

Предыдущие устройства непосредственно измеряют и регулируют пространственные, временные и динамические параметры движения в зависимости, в частности, от "чувства пространства", "времени" и "мышечной" информации в любом смысле усилия.

Во второй группе способность сохранять статическое (осанку) и динамическое равновесие зависят от способности сохранять устойчивое положение тела, все равновесие заключается в устойчивости формы в фиксированном положении, чтобы не растекаться и в военные годы.

Третья группа действий позволяет выполнять движения без чрезмерного напряжения мышц (закаливания), которое характеризуется чрезмерной нагрузкой на мышцы, поддерживающие осанку для отмены.

Настройка емкости выражения зависит от следующих факторов::

Человек, обладающий способностью точно анализировать движения;

Анализ деятельности, особенно двигателя;

Динамическая сложность задачи;

4) в отношении уровня развития различных функций организма (скорость, динамическая сила, гибкость и т. д.);

Мужество и решимость;

Возраст;

Общий студент для подготовки статуса (В.е., главным образом баланс различных двигательных навыков) и др.

Координация и особенности точного управления энергетическими, пространственными и временными параметрами через сложное взаимодействие центральных и периферических звеньев и движение звеньев основаны на роли Зафферентации (передачи тока от центра к поведению нервных центров), выраженных возрастных особенностях.

Так, у детей в возрасте 4-6 лет низкий уровень адаптации, неустойчивая регулировка движений одного и того же вида. Увеличение фона и их двигательных навыков требует расширения моторной обратной связи, а также попытки различать способности на самом низком уровне.

В возрасте 7-8 лет регулировка двигателя характеризуется нестабильностью по скоростным и ритмическим параметрам.

В период между 11 и 13-14 годами, точнее иметь возможность воспроизводить скорость мышечного усилия и определенные задачи.

У юношей 13-14 лет высокая обучаемость, сложные двигательные навыки, что обусловлено завершением процесса формирования сенсорной системы, достижением максимального уровня в согласовании всех локальных систем, завершением формирования основных механизмов произвольного движения.

14-15 лет, космический анализ и проблемы координации в небольшом упадке.

В возрасте от 16 до 17 лет регулировка двигателя продолжала улучшаться до взрослого уровня, и различия в мышечных усилиях должны быть оптимизированы.

Наличие в развитии двигательных навыков ребенка, умение разрабатывать новые двигательные программы до 11-12 лет. Многие авторы определяют этот термин как особенно чувствительный к целенаправленной спортивной тренировке. Выявлено, что у мальчиков с возрастом развивается высокий уровень координационных способностей по сравнению с девочками[2].

Методы развития координационных способностей.

Это основные методологические подходы к развитию навыков координации.

1. Новые разучивают различные движения, с постепенным повышением их координационной сложности. Подход широко используется в начальной физкультуре, к первым шагам спортивного совершенствования.

Но во многих новых практиках студенты не только вкладывают свой двигательный опыт, но и развивают способность к формированию новых форм координации движений. Большой двигательный опыт (запас двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданной двигательной функцией.

Перестают осваиваться новые различные движения, которые необходимо сокращать, чтобы иметь возможность доминировать в них, и, таким образом, препятствуют развитию координационных способностей[7].

2. Фильм-это возможность перестроить работу двигателя в условиях, которые внезапно меняются. Видение есть и то, что должно быть введено в действие, в физическом воспитании основы, как в школе, спорте и боевых искусствах.

3. Улучшить пространство, время, силу и точность движения за счет улучшения двигательных ощущений и восприятия. Эта техника широко применяется в ряде видов спорта(гимнастика, спортивные игры и др.) и профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Для преодоления нерациональной мышечной напряженности. Это чрезмерное мышечное напряжение (неполное, приводящее к моментам, определенным для выполнения упражнения) является причиной некоторой дискоординации движений, что приводит к снижению выраженности силы и speed.As а также искажение технологии и преждевременная усталость.

Мышечное напряжение проявляется двумя способами (тоническим и координационным).

1. Тонизирующее напряжение (повышенный мышечный тонус в покое).

Этот тип напряжения часто возникает при значительной мышечной усталости и может быть непрерывным.

Для ее фиксации целесообразно использовать: а) упражнения на растяжку, особенно динамического характера; б) разнообразные

избиение движения членов в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауна, термальная.

2. Координация напряжения (неполное расслабление мышц в процессе работы или задержка их перехода в фазу покоя) [2].

Для преодоления координационного напряжения целесообразно использовать такую методику: а) в процессе физического воспитания необходимо формировать и актуализировать системный подход осознанного фотографирования в нужные моменты. На самом деле расслабляющие моменты должны быть включены в структуру изучения движения, и это наиболее тренированное. Это позволит избежать ненужного напряжения во многих случаях; б) в отношении специальных релаксационных упражнений на занятиях сформировать четкое представление о времени и состоянии релаксации мышечных групп. Этому способствуют такие практики, как совмещение фотографирования одной из мышечных групп с напряжением другой; управление между тем группой мышц, напряжение, расслабление; выполнение движений с установкой на чувство прощания и т. д. [21].

Вот некоторые из причин развития навыков координации занятий физической культурой и спортом:

- 1) Качество-снова и снова и снова упражнение;
- 2) переменное упражнение;
- 3) игра;
- 4) ответы.

При освоении нового, более сложного двигательного акта, эталона-снова и снова и снова вызывается метод, поскольку такое движение может быть только после выполнения большого числа повторений в относительно стандартных условиях[19].

Режим смены работы у многих типов стал шире. Она делится на две подсистемы-со строгой и не строгой регламентацией большого разнообразия видов деятельности и условий.

реализации. Первый включает в себя следующие виды методических умений::

- строго фиксируются различные уникальные атрибуты или длина главного моторного действия (изменение мощности привет, для, макияж в долготе или месте в полную силу, половинную силу, изменение скорости в соответствии с предварительной функцией и, вдруг, скорость движения цели и т. д.);

- изменение начального и конечного положения (ход из положения приседания, лежа; при выполнении упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в положении приседания; изменение конечного положения – игра с мячом до положения сидения, исходное положение, переходящее в сидячее, и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег вперед, вперед, назад, вбок по направлению движения, прыжки в длину и в глубину, назад или вбок по направлению прыжка и т. д.); [16].

- "зеркало", выполнение упражнений (переодевание, облет ногой и прыжки в высоту и длину с разбега, игра в командные виды спорта, когда " невежественны " руки и т. д.);

- функционирование предметной области двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения на равновесие, после мира, сальто););

- выполнение упражнений с исключением улучшения и контроля-через специальное использование очков или с закрытыми глазами (например, упражнения на равновесие, обращение с мячом и игра в кольцо).

Применяют эти методы не строго контролируемого изменения, то есть с использованием необычных природных условий среды (бег, лыжные гонки), для преодоления препятствий из препятствий произвольными методами, работы каждой группы по атакующим технико-тактическим действиям в ситуациях не строго контролируемого взаимодействия партнеров[12].

Эффективным методом тренировки координационных способностей является, в игровом режиме, с другими упражнениями, а без них, вложение

практик или во времени, или в определенных условиях, или в определенные двигательные действия и т. д.

Авторский режим используется только в тех случаях, когда доля многих физических и координированно подготовленных к работе программ запланирована. Этого не следует делать, если учащиеся не готовы координировать выполнение упражнений. Игровой режим без дополнительного дела характеризуется тем, что студент должен самостоятельно решать возникающие у движка проблемы, основываясь на своем анализе текущей ситуации[10].

Гибкость и режимы работы танка.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин "гибкость" больше напоминает, если мы говорим, полную подвижность суставов всего тела. И когда речь идет об отдельных изделиях, правильнее говорить "пораженные", а не "гибкость", чтобы "подвижность в плечевых, бедренных или голеностопных суставах".

Ну а гибкость, обеспечиваемая свободой, скоростью и экономичностью движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Но нужна гибкость, затрудняющая координацию каждого из движений, так как она ограничивает движение отдельных частей тела [18].

Способ отражения различия между активной и пассивной гибкостью.

При активной гибкости совершается движение с большой амплитудой, для хорошей работы соответствующих мышц. Пассивная гибкость - это способность совершать одно и то же движение.

при внешнем воздействии прочность на растяжение: усилия вашего партнера, внешний вес, специальные приспособления и т. д.

Выделяют следующие виды гибкости: динамическая и. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а гибкость статическая проявляется, с сохранением состояния или места.

Есть также общая и особая мягкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (диапазоном движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); особая гибкость-дальность движения, правильная техника при определенном действии двигателя.

Гибкость зависит от нескольких факторов. Основной фактор, способствующий подвижности в суставах анатомический. В ограничителях движения костей. Форма костей, главным образом, определяет смысл и диапазон движения в суставе (сгибание, разгибание, спад, сокращение, супинация, пронация, вращение) [15].

Это гибкость, обусловленная регуляцией центральной нервной системой мышечного тонуса, а также мышечным напряжением антагонистов. Это то, что гибкость соответствует способности произвольно расслаблять растянутые мышцы и давить мышцы для осуществления движений, то есть уровню оптимальной межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром, реже днем и вечером);
- 2) температура воздуха (на 20-30°C) выше, чем при температуре 5-10°C.);
- 3) сделать, чтобы дрожжи были выполнены (после прогрева, длящегося 20 минут, гибкость выше, чем до брожения);
- 4) при нагревании тела (повышается подвижность суставов через 10 мин в горячей ванне с температурой воды + 40 " С или через 10 мин в сауне) [20].

Фактор, учитывающий совокупность подвижности для глобального функционального состояния организма во времени: при грации, напряженной работе снижается активная гибкость (за счет уменьшения способности мышц полностью расслабляться после предыдущего сокращения) и повышается пассивная гибкость (за счет снижения тонуса мышц, противодействующих растяжению) [12].

Положительные эмоции и мотивация повышают гибкость, причем в противоположную сторону от других, а психические факторы усугубляют одни. **Методика развития гибкости.**

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление[20].

Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки[3].

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1 – 2 с; «выдержка» в статических положениях – 4-6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление[5].

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах[18].

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг-это система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Термин стретчингпроисходит от английского слова stretching–натянуть, растягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог [4].

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение), продолжительностью 1-5 с, затем расслабление мышцы 3-5 с.. После этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом[23].

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей - 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц[2].

Скоростно-силовые способности.

В любое время и при движении человеческого тела или на той же службе. Как мобильная версия, также мышечная сила.

Мышечная сила - это способность человека или через которую происходит внешнее анти-мышечное напряжение.

Важно, чтобы мышечная сила и обстоятельства из АС. Во власти вещей, которые они имели:

- Миометрическая единственная вещь, доступная (например, вам нужна гантель от);

- Когда он есть (используйте его низкий и плиометрический)

- Что использовать, например, чтобы изменения в изометрических и в дополнение к другим функциям я наклонял гантели);

- Напряжение и использование (или я змиешал, например, точку атаки, к точке пространства в сторону ("крест") и участие" креста") [18].

Первая из особенностей, которые носят случайный характер, третья-к разделу а-как можно по статодинамике.

Любая мышечная задача из него, если стрелка и Стрелка отображаются. Такова природа любви.

Алма предлагает следующие типы: фактически-и с другими-власть (анти-власть-власть и опыт).

I-сила проявляется в использовании меры и чинидлагенерал в мышечной силе, которая при движении агента agentagenerál (и имеет длинный и высокий доступ-добраться до точки. И т.д.). Я видел подобное сверху, у студента (например, мне нравится пространство для мобильных устройств и мобильного достаточно), нет роли в большом мобильном телефоне из Аддис-Абебы (материал, например, маленькая клавиатура) или смысла [15].

Число оборотов-мощность или:

- Характеризуется ненасыщенным мышечным напряжением, которое является быстрым, показывает силу или какое средство, в котором оно имеет доступ к ценности;

- Я знаю-и я должен использовать его в момент исполнения из одной мобильной экшн-игры

Время (например, начните с пространства, пространства, материала и т. д.).

Я собираю большое присутствие это манифест как

I-показатели силы навыков проявляются, например, там, где помимо силы нужна высокая скорость. Тренировка скоростного режима питания с использованием автоматического использования пространства в качестве максимального количества функций, которые с момента мобилизации. Для этого они ненасыщены и очень быстры, насколько это возможно и быстро [24].

Та же скорость-запустить need-force Addu-или как можно быстрее и использовать скоростной режим (например, от а) [12].

Процесс развития человека в индивидуальном (онтогенезе) или в нерегулярном физическом. Если в каких-то физических свойствах обнаруживается, что не подвержены качественным изменениям не только процессы (развития) в области мира и безопасности, то теперь вы знаете. Поэтому понятно, что онтогенез этого физического воспитания в области мира и информационной безопасности у меня есть. Организм юного спортсмена ограничен от более чувствительной к педагогической свободе лучшей для "чувствительных" времен защитой. С точки зрения стабилизации и физической это "важно". В то время как использование процесса управления работой и использование спортивной тренировки и использование мотоциклов было бы ориентировано на педагогические особенности онтогенеза одного из них совпадают[21].

Теперь я занимаюсь физической культурой I-го возраста в следующем порядке: по ор – 5-10 лет прироста, я-в среднем 10-12 лет, но развитие будет;

по скорости-Развитие-содержание-место от 7 до 16 лет, 16 и 17 лет в развитии; по силе-развитие займет от 18 до 12 лет, 16-17 лет роста; по скорости-сила-рост от 9 до 18 лет будет ростом в 14 -16 лет.

Разработка скоростного режима-питания.

Для развития скорости и силы его можно разделить на группы:

1) как вес собственного тела: но я быстр, имею одно или два и место, из которого-и скорость разных размеров, высоту знаю, как в разных измерениях, силу бегать.;

2) более отличающиеся от других (тот, и, утяжеленный снаряд) или кусочки фруктов, или;

3) резисторы асабагаи используют: в гору и под гору характеристики, и разные (зеленая трава, песок, песчаная отмель, опилки, Лесная рефедерализация, сейчас), и что ветер или материалист. [12]]

Скорость и развитие энергии для него, только следующие инструменты:

1. Свободная воля (скорость - или сила):

А) шаг (кадры, которые вы можете)

В) одно растение -

С) функции из одного места

Д) для

Е) до 20 лет;

2. И исполнение (скорость, режим):

А) первая высокая эффективность;

(В) исполнение;

С) производительность в разных играх;

Д) производительность завода.

3. Я люблю эту игру (власть лидеров):

А) материал, отличный от пользователя (1 кг), является одним из;

Б) материал в небольших количествах (150 г) имеет минимум.

Это будет основная часть среднего класса системы, потому что она нуждается в функции и скорости и силы, но я не интеллектуальные импульсы роста в таблице-скорость - сила его. Здесь у нас есть "сила использования" умных быстрых импульсов без очарования, поэтому вы отправились в космос[10].

Методика развития скоростно-силовых качеств.

В старой школе упражнения на скорость и силу используются для полного развития и улучшения физических характеристик⁴

Мы покажем особенности инструментов и методов развития скоростных возможностей. В образовательных программах для школьников состав упражнений на силу и скорость, наверное, самый большой и красочный. Это различные типы игр, игроки, телефон, поддержка, для настройки. И другие объекты; различные ациклические и циклические[8]⁴

Большое количество занятий в мобильных и спортивных играх, а также боевых искусствах, которые он проделал за короткое время с чрезвычайно высокой скоростью (например, и скорость мяча без партнера в борьбе, ⁴)⁴

В процессе развития навыка скорости и силы следует отдавать предпочтение упражнениям, выполняемым с максимально возможной скоростью, поддерживать правильную технику движений (так называемый "контроль скорости"). Объем внешнего хранилища, используемого для этой цели, не должен превышать 30-40% максимальной нагрузки индивидуального ученика. Для детей младшего школьного возраста на открытом воздухе, или использовать меньший вес без всех (бросание мячей, и других легких предметов, прыжки, волейбол до 1 кг. Это⁴)⁴

Количество повторений, упражнений на скорость и силу в серии, в зависимости от готовности ученика и силы непрерывных усилий, перемещается в диапазоне 6-12 повторений во время урока. Число 2 в одном-6. Отдых между сериями должен составлять от 2 до 5 минут [5]⁴

Упражнение на скорость-силу, учитывая ограниченное количество занятий а-2-3 в неделю, проводится периодически в течение всего учебного года и в течение всего периода обучения в школе. Учитель должен постепенно увеличивать вес снаряда, используемого для этой цели. Например, в начальной школе с помощью плюшевого шарика весом 1-2 кг; в середине класса А-2-4 кг; Средняя школа - 3-5 кг \ если вес собственного тела служит нагрузкой (различные виды прыжков, толчков, тяг), то количество веса в таком упражнении задается изменением исходного положения (например, толчок в оставшееся лежа положение опоры, разной высоты и т.ч)ч

На первом уроке скорость и сила упражнения, как правило, после упражнения на тренировку двигательной деятельности и развитие координационных способностей в середине одного из уроков [11]ч

Система скоростных и силовых упражнений предназначена для решения главной задачи-развития скорости движения и силы в мышечных группах. Решение этой проблемы осуществляется в трех направлениях: высокая скорость, скорость источника и производительностьч

1. Высокая скорость рулевого управления. Роль скорости основного упражнения (бег или прыжки)или отдельных его элементов и их комбинаций (бег,привод,усилие, финал. И т. д.) быть решеннымч

Чтобы иметь возможность выполнять эти упражнения:бег, старт, ускорение, бег или бег под гору, под ветер, с длиной бега на 2-4 шага по пересеченной местности, работа с легким снарядом (ядром, диском, копьем, молотом) или молотом с коротким кольцом сменыч

Упражнение выполняется максимально быстро, вместо ограничения скорости-90-95% от максимума. Скорость достигается за счет улучшения координации движения и стабильности мышцч

2. Направление скорости. Решается проблема увеличения мышечной силы и скорости движения [22]ч

Основные упражнения используются без веса, или с небольшим весом в виде пояса, воротника(бег, прыжки, использование веса projektilu, когда hádzaní). Упражнение выполняется как можно быстрее, заменяя ограничение скорости 80-90% от максимума. В этих упражнениях достигается наибольшая сила⁴

3. Направление питания. Проблему развития мышечной силы решать. Вес нагрузки или сопротивления составляет 80% до максимума. Характер упражнения разный-от самого быстрого до 60% максимального. В этих упражнениях достигаются самые высокие показатели абсолютной мышечной силы [10]⁴

Для эффективного развития скорости и силы и способностей студентов необходимо учитывать преимущества, которыми они пользуются. Для силы это возраст 13-16 14-17 лет. В последующие годы (до 18-20 лет) его темпы роста замедляются. Для скорости это срок 9-12 лет. В этом возрасте, это преимущество обучения детей является большим, особенно по сравнению с детьми, которые не играют в спорт. Если не развивать скорость прямо сейчас, то в последующие годы трудно иметь дело с состоянием⁴

Параметры хранения цель развития скоростных и прочностных качеств должна быть выбрана таким образом, чтобы соответствовать правильному значению: интеграл от 95% до 100% от максимального числа повторений должен быть таким, чтобы интенсивность не уменьшалась более чем на 10-15% от результатов [15]⁴

Чтобы обеспечить скорость и силовые упражнения, используйте метод forward, где все ученики выполняют одно и то же упражнение одновременно или метод flow, где студенты практикуют одно и то же упражнение один за другим. Они, похоже, соперничают друг с другом, позволяя вам показать хорошие результаты в упражнении [8]⁴

Инструменты и методы развития скоростных возможностей

Полные навыки безопасности определяются временем, продолжительностью реакции на скорость движения, частотой в единицу времени и скоростью движения в пространстве, получаемой из этих характеристик, являются необходимыми компонентами способности(измеряется скоростью передачи игры). Третья группа связана с побочными эффектами [10]⁴

Есть три реальных требования должны соответствовать упражнениям для развития скоростных способностей⁴

1. Упражнения должны обеспечить, чтобы законный или полный домашний двигатель выполнялся на максимально возможной скорости;
2. Техника упражнений должна быть освоена, поэтому важное значение во время волевого усилия направлено на скорость выполнения;
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость не ухудшалась до конца выполнения⁴

В то же время, В. И. Лях-это скорость и сложные формы способности должны устанавливаться на основе всевозможных физических упражнений, которые выполняются в быстром темпе. Увеличение скорости передвижения достигается не только за счет воздействия особо быстрым способом, но и за счет использования особых полномочий и физических упражнений[25]⁴

Выбор средства для развития основных форм способности будет происходить в основном методом действия, сопряженным с заданным набором упражнений на скорость и мощность изучение двигательной активности⁴

Механические способы развития скорости движения, упражнения, выполняемые на максимальной или близкой скорости. Это упражнение на скорость, которое может длиться до 10-15 секунд, определяемое приемом анаэробной энергии и работающее с рядом мелких внешних чешуек или при их отсутствии [11]⁴

В качестве ориентирующего упражнения чаще всего используются различные части скорости, ускорение и прыжки на одной ноге и ярко выраженный штрих скорости. Слушайте форму соревнований упражнение является приоритетным способом развития скоростных способностей⁴

К средствам развития скорости относится использование всех методов и самых разнообразных вариантов: метод строгих управленческих упражнений, конкурсов, игр и методов возникновения. Интервал между испытаниями должен учитываться, когда метод зарядки должен работать относительно полным восстановлением и скорость движения не должна уменьшаться после повторения после повторения. Интервал отдыха должен быть, с одной стороны, настолько коротким, чтобы возбуждение не успевало сильно уменьшиться, а с другой стороны, так долго эта функция индикатора времени роста, чтобы как можно лучше восстановить конкурентный подход к развитию скоростных способностей, является одной из основных и всегда должна использоваться в системе обучения и практики в различных видах игр, игр и эстафет. Эффективность этого метода очень высока, так как он дает возможность бороться, с чувством, что усилия голосования шоу [5]⁴

Одним из важнейших методов обучения скорости является игра, которая обеспечивает широкий спектр мероприятий, препятствующих установлению "скоростного барьера". Это базовый инструмент развития скоростных способностей у детей, где сочетаются все основные формы. В то же время данная игра представляет собой метод комплексного развития двигательных и координационных способностей, которые легко применяются и являются приоритетными занятиями учащихся физкультуры, особенно в низшем и среднем классах [1]⁴

Скорость человека больше всего у детей во многих смежных играх для передачи, а также передачи мячей и мелких предметов⁴

Основа стратегии развития скорости движения определяется юридическим методом осуществления:

- Выполните шаги по установке в максимальной скорости движения;

Выносливость и методы ее развития.

Терпение нужно каждому с рождения. Различают общее и особое терпение. Первый является частью общей физической ситуации спортсмена, второй-частью специальной физической ситуации.

Кеннет Купер из своей книги "аэробика для хорошего самочувствия источник" предлагает практиковать аэробные упражнения, которые повышают не только физическое сочетание, но и эмоциональную ситуацию, что немаловажно в современных условиях.

Многие специалисты теперь считают, что для развития физических навыков и мероприятий организма необходимо заложить основу для общей выносливости для дальнейшего достижения высокого уровня.

Общая выносливость достигается практически всеми физическими упражнениями, участвующими в занятиях физической культурой, включая специальные упражнения [5].

Лучший способ набраться общего терпения-это длительный пробег с нарушением интенсивности (особенно между странами), а также катание на лыжах. В ходе такой работы значительно укрепились органы и системы, повысилась их работоспособность, а именно сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Разделение также укрепляет и развивает мышечно-мышечную структуру и конечности. Широкое применение кандидатов объясняется бегом, благодаря особенно благоприятному влиянию сердечно-сосудистой и дыхательной аппаратуры на систему эффективно

метод повышения выносливости. Сегодня процент здоровых детей с каждым годом снижается, это особенно[8].

Общий эндуранс, который в основном определяет общую работоспособность детского организма и высокий уровень их здоровья служит основой для приобретения специфических препаратов, в том числе особых терпений ко всем видам деятельности.

В целом, выносливость-это не только основное качество физической подготовки, но и качество физической нагрузки, а также функционирование системы организма. По уровню развития общей устойчивости можно судить о работоспособности человека в целом. Это физическое качество было разработано в раннем возрасте и должно быть достаточно устойчивым[3].

Стабильность-это способность работать в долгосрочной перспективе, не снижая ее эффективности. Другими словами, пациент может быть идентифицирован как способный противостоять усталости. М.В. По мнению Зимкина, понятие "устойчивость" определяется как возможность длительного сохранения работоспособности при различных видах физической культуры. Не только когда вы работаете, биологическая основа стабильности сильно отличается. Поэтому определение концепции длительной способности человека за счет большинства мышц также является надежным для выполнения умеренных энергетических операций[15].

Многие виды терпения: скорость, сила, локальное, региональные и глобальные, статическое и динамическое, сердце-сосуд и мышечное. Поэтому их структура, методы измерения и методы разработки являются относительно сложным качеством моторных навыков, таких как скорость устойчивости, прочность, гибкость[6].

Средства и методы развития выносливости.

Основной способ повышения выносливости кросса-это медленная и быстрая форма, позволяющая удерживать место или юбилей на ровных и холмистых местах, в парке, лесу, на обочине, песчаном пляже или на мелководье. Бег по суше составляет 80-90% от общего числа в год. Нужно тренироваться со скоростью, достойной развития особого терпения, причем общая длина Норузы для выполнения одной сессии должна быть больше, чем у спортсменов в ее лунном городе. Развитие специальной выносливости-это увеличение полной скорости подготовки к переходу к высотам, чтобы сделать запасную скорость, уменьшить силы и увеличить среднюю скорость.

Высокая скорость позволяет каждому спортсмену легко маневрировать на дистанции или в игре, расширяя свой тактический подход в борьбе.

Для бегунов 400-800 м и-1500-3000 и-1500-200 м; для бегунов на дистанции 5000-10 000 м-400 м, а марафонцев-1000 м (при наилучших показателях дистанции-400 м-10,8 Т и 400 М-47,6 м) - 100 м.) средств бега, например, 400 м-10,8 Т и 400 М-47,6 м. с) написать так: 47,6: 4-10, 8-1,1 С.

Устойчивое развитие, в основном, определяется методами обучения, которые можно определить тремя основными способами.::

1.бесперывно (плавно, во многих бегах) меняюсь);

2.столбчатый (переменный, интервал);

3.запах.

Бесперывным занятием фабрик были: длинные пробежки по креслу, длинные пробежки по креслу и длинные пробежки через речку. Больше этих денег было направлено на улучшение аэробного состояния спортсменов. Но при беге с одного места на другое (фартук) у бегунов может быть несколько улучшений, связанных с обеспечением аэробной и анаэробной энергии.

Без остановки готов к обучению.

- Аэробная ориентация: после тяжелых тренировок 20-60 мин со скоростью ровной, быстрой-в 130-140 раз быстрее / мин после тяжелых тренировок используют круглый год. Длинный бег 45-90 минут (возможно, 120 тысяч раз в месяц). Наравне со скоростью, в течение 150-170 уд / год использовалась мина. Часто приходит время готовиться.

- Аэробно-анаэробная ориентация: скорость бега по креслу одинакова, скорость бега-170-175 раз / мин используется круглый год. Во время тренировок-2 раза в неделю, для тренировок-1-2 раза в неделю. Скоростной бег - 30-60 мин-800-3000 или 100-150 мультс скорость уровень-175-185 об / мин. Продолжительность деталей 3-8 лет. Применяют во время тренировок 1-2 раза в неделю, а также во время спринтерского распада и 1 раз в неделю во время прыжков. Рядом с эффектом (fartleck) работает Отпуск со свободными

скоростями и длинными скоростями, а также между ними маленькая проволока. [25] свойства этого метода должны повысить общую прочность.

Основные инструменты: переменные, back-back, back-begege изменения и интервальные изменения. При этом у спортсменов улучшаются аэробные и анаэробные возможности.

В число процедур прерывания входят пять таких компонентов, а также различные вариации этого метода.:

1. Редактировать Код]
2. Храним скоростные детали.
3. Интервал отдыха.
4. Вид отдыха (пассивный, активный, трусливый) и Джон. В).
5. Повторение.

Главное средство непрерывного обучения.

- Аэробно-анаэробная ориентация: опять около 1-4 км / мин, в короткие сроки скорость достигает 85-90% от максимальной пульсовой скорости. Интервал-5-6 минут может использоваться как контроль нагрузки (конкурентная стратегия) для стрельбы кислородом с максимальной эффективностью. Неоднократное вождение паев-скорость от 100-800 м до 80%, Б.А. с особыми рекордами, готовясь к бегу 50-400 м, быстро бьют 180 раз / мин в отрыве, затем готовятся к бегу-120-140 раз / мин он использует и в тренировочном и в литейном стане.

Интервал бега 200-400-или минут с максимальной скоростью и интервалом (длительный бег) в течение 2 минут, при подготовке к тренировкам 180 копеек / с повторное количество гонок в 10-20 раз быстрее.

Во-вторых, более эффективен скоростной пробег через интервальные беговые места для повышения аэробной деятельности. Это плохо сказывается на развитии общей силы, из-за длительных перемен.

- Анаэробная ориентация: интенсивный интервал бега на 200-800 участках составляет 85-95% с максимальной скоростью на этом участке. С интервалом от 2 до 5 минут.

Применяют 2-3 раза в неделю во время тренировок и во время тренировок. Интервал 50-200-или смешивание с максимальной скоростью. Он используется раз в неделю для получения прибыли. Время для отдыха - сначала время бега), а также секция. В спорте лидирующий способ: похороны или испытания проходят в кратчайшие и длинные сроки, за 1,5-2 недели до старта и ответственного.

На тренировочном этапе используют кросс 2-4 раза. Соревнования [22] проводятся на дистанциях между горными и смешными (короткими и длинными).

Три способа неразрывно связаны друг с другом, но со временем они неразрывно связаны друг с другом. Основной способ сохранения этого метода-около 90 процентов годовых учебных часов. В то время, когда они начали готовить процесс, опять было выше, но конкуренция не прекращалась, а количество денег на конкурентные стратегии росло.

Во-вторых, более эффективен скоростной пробег через интервальные беговые места для повышения аэробной деятельности. Это плохо сказывается на развитии общей силы, из-за длительных перемен.

Анаэробная ориентация: интенсивный интервал бега на 200-800 участках со скоростью 85-95% от самых больших участков. С интервалом от 2 до 5 минут.

Применяют 2-3 раза в неделю во время тренировок и во время тренировок. Интервал 50-200-или смешивание с максимальной скоростью. Он используется раз в неделю для получения прибыли. Время для отдыха - сначала время бега), а также секция. В спорте лидирующий способ: похороны или испытания проходят в кратчайшие и длинные сроки, за 1,5-2 недели до старта и ответственного.

На тренировочном этапе используют кросс 2-4 раза. Соревнования проходят на горной и скромной (короткой и длинной) дистанциях.

Три способа неразрывно связаны друг с другом, но со временем они неразрывно связаны друг с другом. Основной способ сохранения этого

метода-около 90 процентов годовых учебных часов. Во время их процесса они снова были выше, но конкуренция не была прервана, а денежные средства [9] проводили конкуренцию сложными способами.

1.3. Организация подготовки к ГТО

24 марта был издан Указ Президента Российской Федерации о российском спортивном комплексе "оперативный и оборонный". Вы говорите, что Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс "Готов к оплате" включен в состав Российской Федерации в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры с 1 сентября 2014 года.

Данный документ определяет сложность процесса реализации целей, задач, принципов, содержания, структуры и методологии.

Проект, нормативно-правовая база реализуются федеральными, областными и муниципальными законами и программными документами. Наиболее важные документы, которые необходимо включить, которые определяют элемент федерального образования в модели, введение сроков, условий и механизмов.:

* Конституция Российской Федерации .

* Конвенция о правах ребенка .

* Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года. № 172 " в физкультуре и спорте знание о "(время)" всей России" дело и защита.

* Проект постановления Правительства Российской Федерации от 2014 года. "Об утверждении правил функционирования спортивного комплекса" Готов к труду и обороне "Вооруженных Сил Российской Федерации" (ГТ).

* Государственная программа Российской Федерации "нулевое развитие" на 2013-2020 годы. Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 года № 2148.

Комплекс ГТО имеет свой собственный и воспитательный авторитет и является одним из самых мощных человеческих механизмов как фундамент института, таких как гуманность, гражданственность и патриотизм. Сторона а требования редакции обеспечения стандартов образовательных учреждений начального военного образования, пункта спортивных секций, общей физической подготовки групп и отдельных лиц, образовательных программ методикой работы учреждений физической культуры [16] самостоятельно. Партия а главное управление и система оценки материальной культуры молодого поколения во всех звеньях единой спортивной классификации согласно. Физическое воспитание должно быть важной частью общества и фактором, объединяющим интересы всех категорий граждан. Для реализации различных квот социальных систем граждан-групп населения, а также комбинированной активной партийной практики, участвующих в организационном процессе:

1. Система оплаты труда и стимулирования граждан, успешно реализующих стандарты Всемирной торговой организации на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
 2. Система оплаты труда и стимулирования участников и активных участников реализации уровней федерального, областного и муниципального комплекса;
 3. Среди тем, включенных в общероссийский конкурс для муниципальных образований, организаций и учреждений, Российская федерация организует введение различных категорий и групп.;
 4. Это сложные мероприятия для простых спортивных сооружений.;
 5. Моральное и благотворительное поощрение лиц, участвующих в подготовке и реализации успешных партийных стандартов, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, тренажерных залов, бассейнов и спортивных сооружений (решение муниципальных органов власти и средств правовой защиты));
 6. Профессиональное образование учебные программы при использовании партийных научных критериев для реализации результатов;
 7. Увеличить академические стипендии, особенно высокоорганизованным студентам, и ввести сложные партийные стандарты.;
 8. Оплата труда на рабочем месте (по решению работодателя)));
- 2 декабря 2015 года Минобрнауки России направило методические рекомендации Организации по внедрению стандартов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к охране труда" (далее – рекомендации) 08-от 1447 декабря 2015 года. Рекомендации соответственно, в партии выполняемых тестов результаты могут быть сопоставлены с результатами физического воспитания в определенных частях усвоения результатов, включая элементы знаний [14].

Как предлагалось в рекомендациях, было отмечено, что в системе управления воспитательной физической культурой самостоятельно принимаются и ремонтируются работы местного разрешения, особенно с учетом результатов работы по выполнению нормативов, установленных при выполнении известной организацией.

Спортивный комплекс "Готов к физической защите" оценивает золотые, серебряные и бронзовые показатели школьного материала в рейтинге "отличная физическая культура" соответственно. В то же время не может быть никаких оснований, почему в сфере образования для всех учащихся законодательство и нормативные акты не предусматривают ответственности по действующим промежуточным и итоговым критериям, не исключая на уроке физкультуры плохих признаков старения.

Следует учитывать стандарты транснациональной Радикальной партии при прохождении им занятий физкультурой, а также когда состояние здоровья субъекта вопросов нейтральное, так как он должен давать рекомендации. Поэтому партийные нормативы в подготовке и обучении до начала обучения учителей сделать предметом проверки для проведения, что будет способствовать оценке результатов обучения.

Добавим, что министр образования Ливанов сообщил, что с 2016 года группа ГТО выполнила плановые показатели вузов при поступлении.

На основе партийных заданий партийным комплексом разрабатывались положения и документы, разрабатывался план партийной реализации.

Вот как это работает в транснациональной Радикальной партии.:

Организация и организация тесно связанных дел.

1. Теоретический тест.
2. Финансирование курсов физического воспитания по критериям транснациональной Радикальной партии.
3. Работает на спортивном факультете, занимается баскетболом, пинг-понгом, вовлекает студентов в менеджмент.
4. Команды в подготовке спортивных состязаний участвуют в: волейболе, баскболе, теннисе, бадминтоне, "президентский лидер", легкоатлетическом кроссе.
5. Информация. Освещение спортивных событий на сайте школы
6. В классе проводились часы "партия в современном образе жизни", "история партии и история организации жизни", разъяснительная беседа с будущими родителями, поступившими в школу (ГТО).
7. Родительское собрание.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы (МКОУ СОШ д. Васькино), в 2019 учебном году.

В эксперименте принимала участие группа детей старшего школьного возраста 15-16 лет с одинаковым уровнем подготовки, в количестве 10 человек. Учитель физической культуры Саматова Эльвира Галисхаровна.

В установленном эксперименте принимали участие школьники двух групп: по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. Все участники данного исследования первоначально прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Экспериментальная группа занималась по стандартной программе, утвержденной министерством Образования России, однако на дополнительных факультативных занятиях применялись специальные комплексы физических упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Контрольная группа это ученики школы, занимающиеся по стандартной программе физическая культура, без дополнительных тренировок.

Педагогическое исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведено исходное (май) тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей школьников.

На втором этапе проводился сбор основных данных педагогического исследования.

Он был направлен на решение следующих задач: корректировка и уточнение методики проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств; систематизация

программного материала разрабатываемой методики. Проведено повторное тестирование (ноябрь) уровня развития скоростно-силовых способностей.

На данном этапе проводился сбор экспериментальных данных об эффективности комплексов физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Третий этап.

На этом этапе была проведена итоговая оценка результатов тестирования группы в конце эксперимента у детей старшего школьного возраста. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

В результате анализа литературных источников были получены сведения о возрастных особенностях развития организма детей 15-16 лет, данные об особенностях построения тренировочного процесса, изучено влияние занятий физической культуры на организм школьников. На основе анализа научно – методической литературы была конкретизирована цель, задачи и методика исследования.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент осуществлялись непосредственно в условиях тренировочного процесса детей 15-16 лет, занимающихся ОФП с целью экспериментальной проверки эффективности воздействия занятий на их организм.

Педагогическое тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала на учебно-тренировочном занятии. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

Для определения уровня развития двигательной подготовленности нами использовались следующие тесты:

Для оценки физических показателей:

* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во/раз). И.п: упор лежа, голова - туловище - ноги составляют одну прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание, до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий в произвольном темпе.

* Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) И.п: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 1 минуту.

* Бег на 60 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 м с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

* Бег на 2 км проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее — ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

* Наклон в перед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

*Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемых средств, способствующих повышению уровня физической подготовки школьников.

Вначале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня двигательной подготовленности детей в контрольной и экспериментальной группах. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Содержание тренировочных занятий представлено в прил. 1

Эксперимент заключался в следующем:

В течение всего исследования с группой школьников проводились дополнительные факультативные занятия, направленные на оздоровление организма занимающихся, на приобретение хорошей физической формы, на повышение тонуса мышц, на улучшение психо-эмоциональных характеристик.

Организация уроков по физической культуре в старших классах направлена на повышение получения теоретических знаний по физической культуре и совершенствование уровня физической подготовленности. На уроках необходимо использовать те принципы, которые способствуют повышению учебной активности учащихся. Основными из них являются следующие:- принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же

время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

- принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю. На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки. В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников. Так как теперь на физическую культуру в школе выделяют по три урока в неделю, то мы решили системно подходить к обучению учеников. Подготовительная часть занятия имеет две цели:

Первая - «разогреть» мышцы, и подготовить организм к основной части занятия;

Вторая- вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений. При «разминке» выполняют упражнения в течение 2-5 минут. Упражнения, включаемые в «разминку» должны быть подходящие для контингента занимающихся.

«Разминка» строится из не сложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой, упражнений, тем более в первые 6-8 недель с начала тренировки. В этой части также включались упражнения на аэробных тренажерах. В конце подготовительной части включались упражнения на растяжку (стретчинг).

Основная часть занятия содержала силовую и аэробную направленность

Силовая часть занятий длится в начальной программе от 40 до 60 минут. В силовую часть включались силовые упражнения с чётко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Наиболее часто применялись упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, спины, бедер, ягодиц. Заключительная часть занятия носила восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряжённости использовались упражнения на растяжку. Продолжительность заключительной части варьировалась от 5 до 10 минут. Стретчинг направлен на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия.

Для оценки уровня двигательной подготовленности использовались контрольные упражнения (тесты): бег 60м, бег на 2 км, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, с толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание мяча весом 150 г.

Наши тестирования мы проводили в начале и в конце каждого учебного года. В качестве контрольных упражнений нами использовались

упражнения, проводящиеся в общеобразовательных школах для определения уровня развития обучающихся.

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Рисунок 1 Прирост результатов у обучающихся 9-х классов (%)

Сравнительный анализ результатов показывает повышение уровня скоростно-силовых показателей. Также сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Была выявлена тенденция к увеличению показателей в контрольной и экспериментальной группе у школьников в тестах: Бег на 60 м, Бег на 2 км, Подтягивания, сгибание разгибание рук в упоре лежа, плавание на 50 м, прыжок в длину с места, пресс, метание мяча. Школьники обеих групп показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

Сравнивая полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в итоговом тестировании, произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществами в экспериментальной группе.

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента, позволяет сделать вывод о том, что лучшими оказались показатели школьников экспериментальной группы.

При сравнении полученных результатов с нормами ГТО (Приложение 2) мы видим, что после включения представленного комплекса упражнений в тренировочный процесс дети школьного старшего возраста готовы сдать нормативы ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня, каждый из нас имеет возможности для укрепления и поддержания здоровья, для сохранения физической активности, трудоспособности, и бодрости. Занятия физической культурой позволяет поддерживать в оптимальном состоянии функциональность суставов и мышц, и что еще важнее, благодаря работе мышц, может сохранять и увеличивать энергетические возможности, наполняя организм энергией, силой и красотой.

Физическая культура оказывает положительное воздействие на организм школьников старшего школьного возраста. Тренировки способны улучшить: здоровье и психическое состояние (свести к минимуму риск множества заболеваний, повысить уровень работоспособности и активности, улучшить настроение и т.п.); физические способности (повысить выносливость, силу, гибкость); внешний вид и т.д.

Результаты педагогического эксперимента и анализ научно-методической литературы позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по данной проблеме подтверждает необходимость ее разработки в целях решения противоречий, возникающих между потребностями социума в здоровых и работоспособных членах и недостаточной разработанностью системы оздоровления населения, в том числе детей старшего школьного возраста.

2. Составлен комплекс средств, состоящий из упражнений направленных на повышение уровня двигательной подготовленности, увеличение показателей гибкости у детей, занимающихся физической культурой.

3. Результаты педагогического эксперимента показали, что при занятиях физкультурой улучшилось функциональное и физическое состояние.

Так, в экспериментальной группе произошло увеличение таких показателей как скорость при беге на дистанцию 60 м на 29 %, дистанцию на 2 км на 20%, также силовых показателей количество подтягиваний возросло на 60%, отжиманий на 50%, поднимание туловища на 11%, дальность прыжка с места увеличилось на 11%.

Разработанный комплекс физических упражнений, может быть использован тренерами-инструкторами в учебно-тренировочном процессе по подготовке к ГТО.

4. Разработаны практические рекомендации:

- для развития специальной подготовленности у детей 15-16 лет, занимающихся физической культурой, целесообразно использовать специальные упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки и скорости бега на начальном этапе подготовки спортсменов;

- для обучения и совершенствования техники выполняемых упражнений 13-15 лет применять упражнения специальной направленности,

- упражнения необходимо подбирать в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями данного возраста и с учетом индивидуальных особенностей школьников 15-16 лет;

- к значительным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушения осанки, если не осуществлять постоянного контроля за позой спортсмена, и не обеспечить укрепления мышц, управляющих осанкой;

- для повышения общей и специальной подготовки школьников 15-16 лет, рекомендуется использовать не только строго регламентированные упражнения, которые могут утомлять детей своей монотонностью, но использовать также в достаточном количестве эстафеты, с комплексом специальных упражнений, подвижные игры и спортивные игры по

упрощенным правилам. Это позволит сделать тренировочный процесс более увлекательным и эмоционально насыщенным, а развитие всесторонним.

Приложение 1

Понедельник (в спортивном зале)

Подготовительная часть. Разминка: легкий бег 5-7 минут с выполнением таких упражнений как: наклоны, круговые движения головы, круговые движения прямыми руками, руками согнутыми в локте, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, наклон к правой левой ноге по хлопку, ускорение по диагонали по команде. Переход на шаг для восстановления дыхания. Стрейчинг на месте (7-10 минут)

Основная часть (50-60 минут).

Круговая тренировка. Упражнения выполняются по кругу, ученик выполнивший первое упражнение переходит на следующее. Отдых между упражнениями 1 минута, выполнение одного упражнения длится 30 секунд. Упражнения разбиваются по сетам, между сетями отдых 2 минуты. После 6 недель тренировок сокращаем отдых между упражнениями на 5 секунд, между сетями на 20 секунд, время работы увеличиваем также на 5 секунд.

1 сет: Подтягивания низкий хват, подтягивания высокий хват (девочки с опорой ногами на шведскую стенку) , сгибание разгибание рук от пола, приседания, упражнение «лягушка»

2 сет подтягивания низкий хват, подтягивания высокий хват с опорой ногами на шведскую стенку, сгибание разгибание рук от скамейки, полуприсед, короткие прыжки из положения присев(минута отдыха)

3 сет поднимание грифа (3,5 кг) и положения лежа на спине, подтягивание обратным хватом, выпрыгивания вверх с подниманием согнутых ног в коленях к груди, сгибание разгибание рук с колен, прыжки на скакалке

Упражнения по метанию теннисного мяча: броски мяча в цель, броски мяча на силу об стенку, броски мяча друг другу, броски мяча из одного конца зала в другой

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг: ИП: ноги шире наклоны корпуса вперед, в стороны, назад. Наклоны к правой, левой ногам, вперед. И. п. ноги прямые пятки, носки вместе наклоны касаемся на счет раз кончиками пальцев пола, на счет два кулаками, на счет три ладонями. И.п. ноги прямые пятки, носки вместе наклон вперед пальцы касаются носков 20 секунд в таком положении.

Среда. (на школьном стадионе)

1 месяц тренировок.

Подготовительная часть. Разминка на месте.

Основная часть. (50-60 минут) Бег в своем темпе без учета времени на 2 км. После переход на шаг 400 метров для восстановления дыхания. 3 подхода на дистанцию 60 метров полная выкладка, между подходами отдых 2 минуты. Бег на 1 км в своем темпе. Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг

2 месяц тренировок

Основная часть. (50-60 минут). Бег в своем темпе без учета времени на 2 км.

После переход на шаг 400 метров для восстановления дыхания. 4 подхода на дистанцию 60 метров полная выкладка, между подходами отдых 2 минуты. Бег на 1 км в своем темпе, через каждые 500 метров 10 отжиманий, 10 приседаний, 15 пресс. Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг

3 месяц тренировок

Основная часть. (50-60 минут). Бег в своем темпе без учета времени на 3 км. На втором километре каждые 400 метров 15 отжиманий, 10 выпрыгиваний из упора присев, 20 пресс. После переход на шаг 400 метров для восстановления дыхания. 4 подхода на дистанцию 60 метров полная выкладка, между подходами отдых 2 минуты. Бег на 1 км в своем темпе. Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг

4-5 месяц тренировок.

Основная часть. (50-60 минут). Бег на скорость на 2 км. После переход на шаг 400 метров для восстановления дыхания. 4 подхода на дистанцию 60 метров полная выкладка, между подходами отдых 2 минуты. Бег на 1 км в своем темпе, каждые 200 метров 10 отжиманий, 10 выпрыгиваний из упора присев, 15 пресс. Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг

6 месяц тренировок. Основная часть. (50-60 минут). Бег в своем темпе без учета времени на 3 км. На втором километре каждые 400 метров 15 отжиманий, 10 выпрыгиваний из упора присев, 20 пресс. После переход на шаг 400 метров для восстановления дыхания. 4 подхода на дистанцию 60 метров полная выкладка, между подходами отдых 2 минуты. Бег на 1 км в своем темпе. Подвижные игры.

Заключительная часть. Стречинг

