



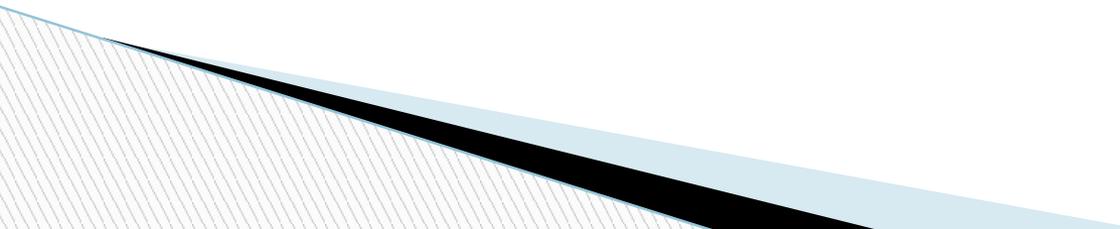
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Спортивно-педагогический колледж»
Департамента спорта города Москвы

Развитие силовых способностей у футболистов 15-16 лет

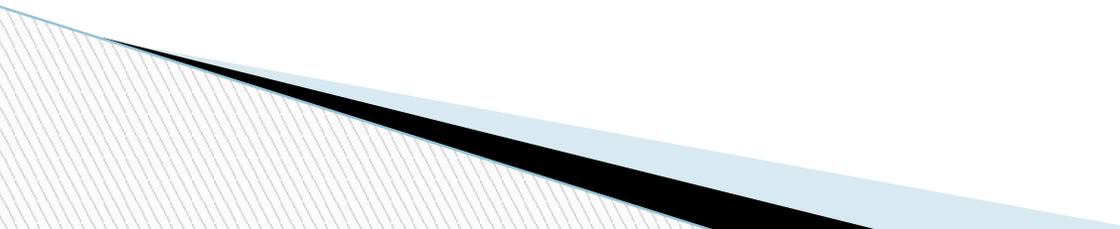
Выполнил: Бабич Михаил Эльшанович
Научный руководитель: Баринов И.О.

Москва, 2020

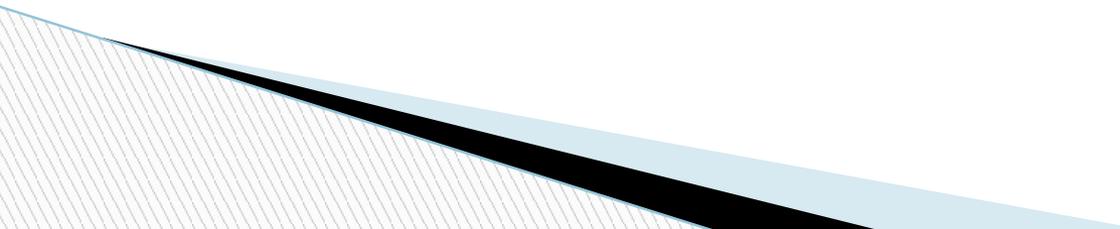
Цель исследования: совершенствование методики развития силовых способностей у футболистов старшего школьного возраста.



Задачи исследования

- ▣ Изучить современное состояние подготовки футболистов для совершенствования силовых способностей;
 - ▣ Подобрать упражнения для совершенствования учебно-тренировочного процесса футболистов старшего школьного возраста;
 - ▣ Проверить эффективность использования упражнений в учебно-тренировочном процессе.
- 

Методы исследования

- анализ научно-методической литературы**
 - педагогическое тестирование**
 - педагогический эксперимент**
 - методы математической статистики**
- 

Организация исследования

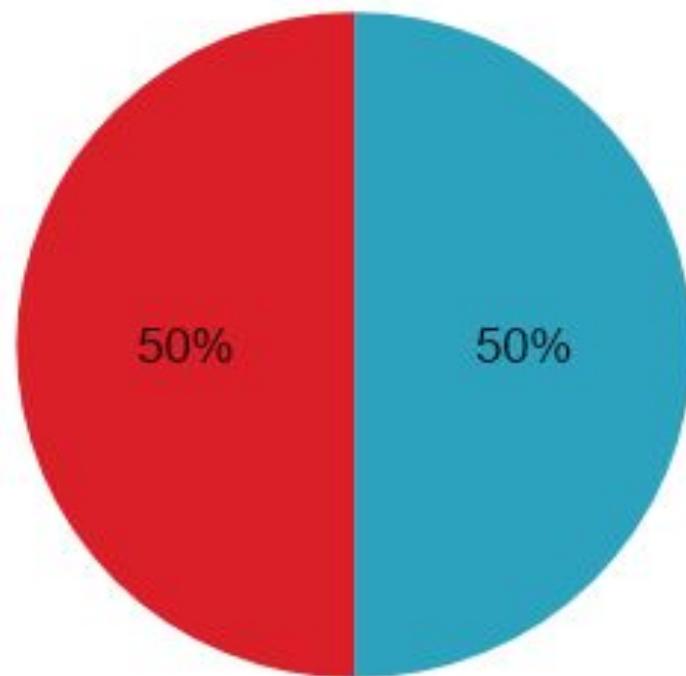


**ГБОУ Школа 2115
города Москвы**



**Учитель:
Козин М.В**

Контингент испытуемых



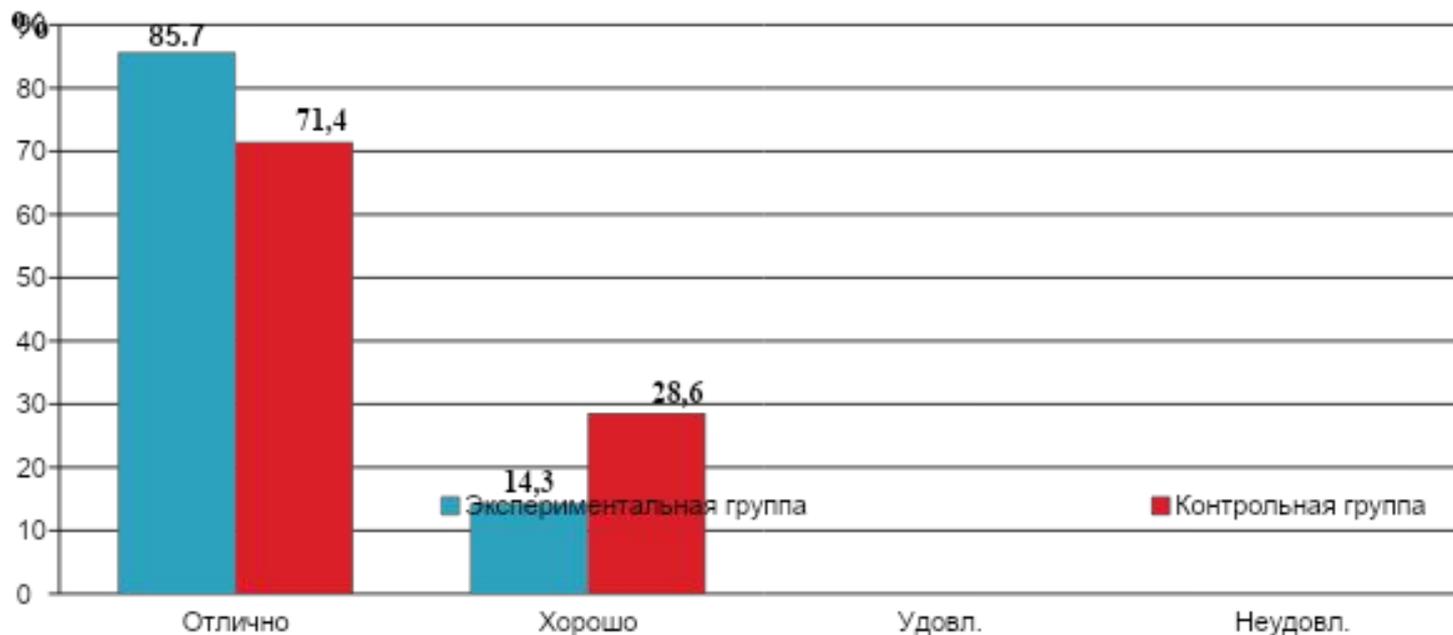
- Юноши 15 лет
- Юноши 16 лет

Экспериментальный комплекс упражнений

Комплекс силовых упражнений		
1	Гиперэкстензия	15 раз 3 подхода
2	Приседания на двух ногах с набивным мячом 9 кг.	20 раз 3 подхода
3	Приседания на одной ноге	15 раз 2 подхода (на каждую ногу)
4	Подъем на носки (на одной ноге)	15 раз 3 подхода (на каждую ногу)
5	Выпрыгивание с гирей 16 кг.	10 раз 2 подхода
6	Запрыгивание на тумбу	10 раз 2 подхода
7	Подтягивания на перекладине	8-12 раз 3 подхода
8	Отжимания от пола	25 раз 3 подхода
9	Подъем ног в висе	12 раз 3 подхода

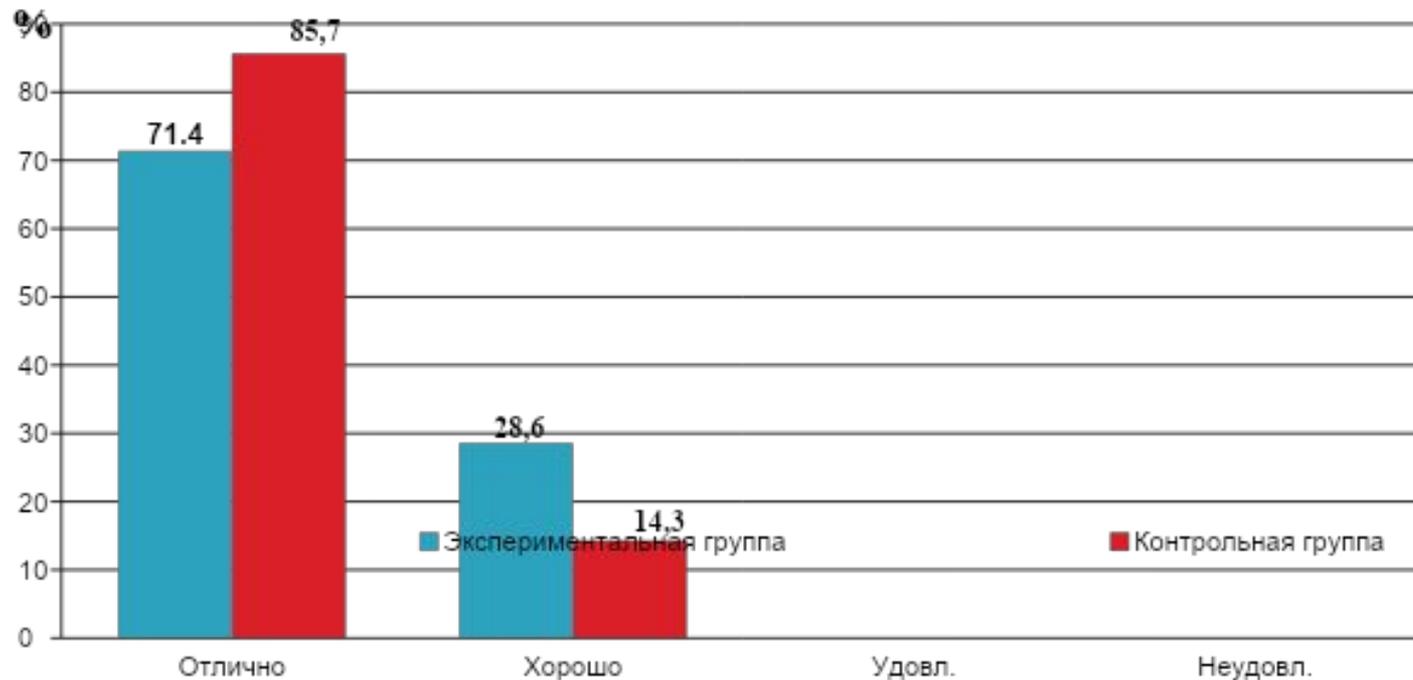
Процентное распределение средних арифметических показателей теста «Подтягивание на перекладине» при повторном тестировании

Тест " Подтягивание на перекладине "



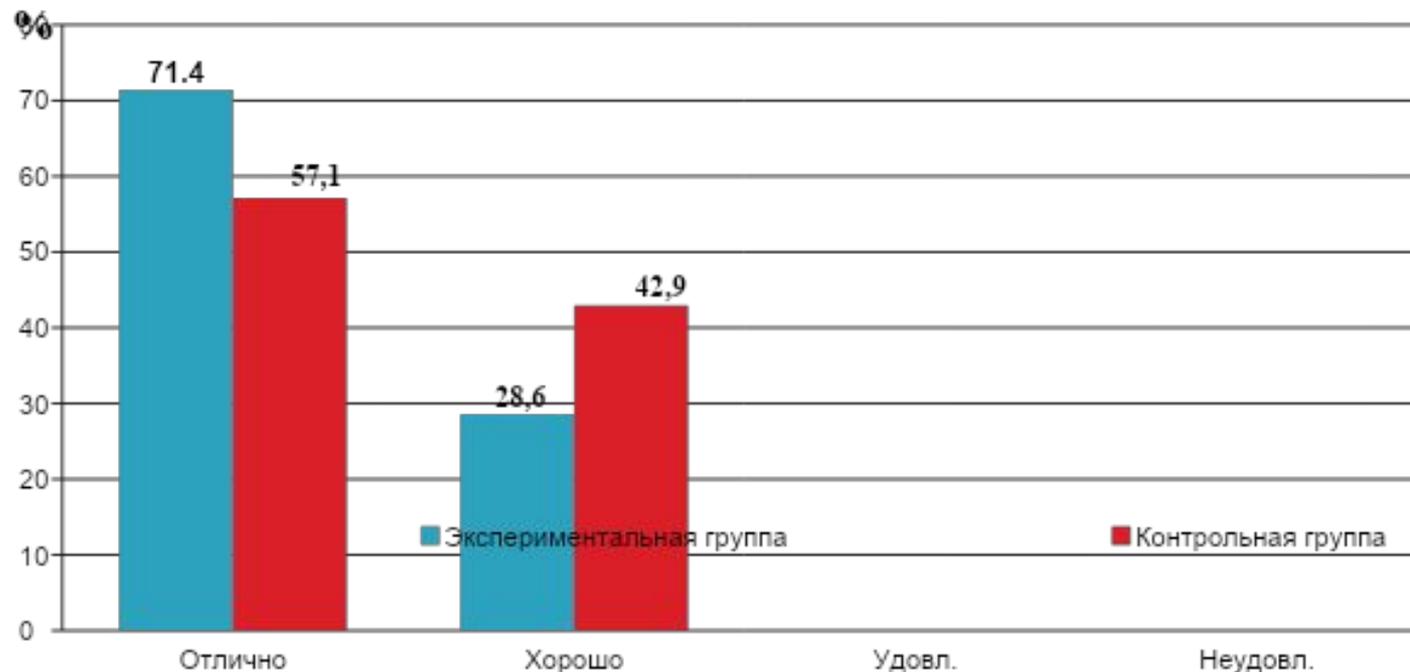
Процентное распределение средних арифметических показателей теста «Прыжок с места в длину» при повторном тестировании

Тест " Прыжок с места в длину"



Процентное распределение средних арифметических показателей теста «Удар на дальность полета мяча» при повторном тестировании

Тест " Удар на дальность полета мяча"



«Коэффициент нагрузки» у футболистов старшего школьного возраста.



Благодарю за внимание!

