

Тема:  
Развитие силовых  
способностей учащихся 8  
класса на уроках физической  
культуры средствами  
легкоатлетических упражнений

Исполнитель: Степанов Игорь

Алексеевич

студента 4 курса группы № 47

специальность 050141 Физическая культура

Руководитель: Бессонова Наталья

Владимировна

Цель:

Теоретически обосновать и опытно-практическим путем проверить эффективность развития силовых способностей учащихся 8 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений

**Объект исследования:** физическая  
подготовка учащихся основной школы

**Предмет исследования:** процесс  
развития силовых способностей  
учащихся 8 класса на уроках  
физической культуры средствами  
легкоатлетических упражнений

## Задачи:

1. Рассмотреть возрастные особенности учащихся среднего школьного возраста;
2. Изучить методику развития силовых способностей учащихся среднего школьного возраста;
3. Разработать показатели и исследовать уровень развития силовых способностей учащихся 8 класса;
4. Проверить эффективность работы по развитию силовых способностей учащихся 8 класса на уроках физической культуры средствами легкоатлетических упражнений

## Методы исследования:

- Анализ литературных источников
- Педагогическое наблюдение
- Тестирование
- Математическая обработка полученных данных

Для определения уровня силовых способностей используют тесты:

- Метание мяча весом 150 г (м.);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).

## Основные средства:

1. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание)
2. Упражнения с использованием внешних предметов (гантели, штанги, мячи)
3. Упражнения с использованием тренажера
4. Упражнения во внешней среде (бег, прыжки в гору)
5. Упражнения с партнером (противодействие силы партнера вашей силе)
6. Статические упражнения

**Спасибо за внимание!**