

Что общего между ними?

Воин из Марафона

У. Болт

Пеле

Умение
бегать



Как?

Вынослив
ость

Как?

Быстрота

Как?

Координа
ция



Методы развития двигательных качеств

Специфические методы развития двигательных качеств

Методы строго регламентированного упражнения



Игровой



Соревновательный



Методы строго регламентированного упражнения

*Непрерывного
упражнения*

*Повторного
упражнения*

*Переменного
упражнения*

*Интервального
упражнения*

Круговая тренировка



Метод повторного упражнения

- Повторное упражнение с одинаковой нагрузкой. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Красивые ноги 6

Увеличение объема голени

- 1 И.П. - стоя, держась за спинку стула. Подниматься на носки. 3-5 x 10-12 раз
- 2 И.П. - тоже, на одной ноге. Подниматься на носки. 3-5 x 10-12 раз
- 3 И.П. - стоя на 2-х ручках, высотой 5-7 см. Подняться на носки высоко и касаться пятками на 25-30 сек. 3 серии.
- 4 Высокие подскоки, не сгибая колен. 3 серии по 5-6 пр.
- 5 То же, но на одной ноге 3 серии по 5-6 прыжков
- 6 Сидя на скамейке, ноги прямые, на подошвенные стороны стоп накиньте ремень, держа другой конец ремня в руках. Оттягивая носки, давите на ремень. 8-10 раз
- 7 И.П. - сид с прямыми ногами, с опорой на стену. Упирайтесь в стену в течение 4-6 сек. 3-4 серии, отдых 10-15 сек



интервалы отдыха.

Шейпинг на талию 1

3 серии x 20-30 раз каждое упражнение, отдых между сериями 50"-1'

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4-2-5 4 растяжка

Упражнения:

- 1 И.П. - лежа на боку, ноги выпрямлены в 30 см, ноги согнуты. Упр. - поднимание. Параллельно полу.
- 2 И.П. - лежа, ноги согнуты в коленях.
- 3 И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед, стопы на ширине плеч. Упр. - тянуть колени к груди.
- 4 И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед, стопы на ширине плеч. Упр. - тянуть колени к груди.
- 5 И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед, стопы на ширине плеч. Упр. - тянуть колени к груди.

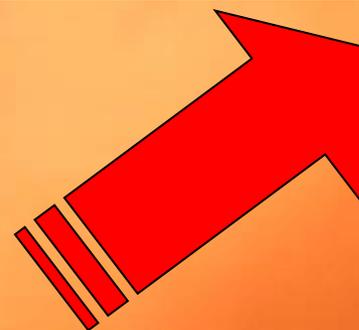


Метод переменного упражнения (с изменяющейся интенсивностью)

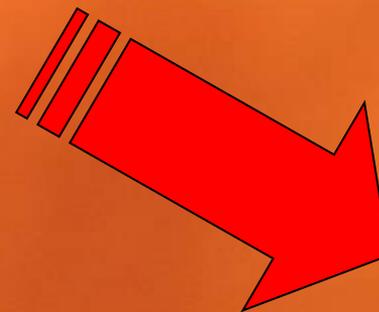
- **А.** Бег с ускорениями на отдельных отрезках, плавание с изменяющейся скоростью и др.
- **Б.** Выполнение сериями комплекса упражнений, различных по интенсивности нагрузок: например, в комплексе присутствуют упражнения на частоту движений и равновесие.

Метод интервального упражнения (с интервалами отдыха между нагрузками)

А. «Горка вверх» с полными интервалами отдыха (100м-200м-300м, между ними - отдых до 3-6 мин)

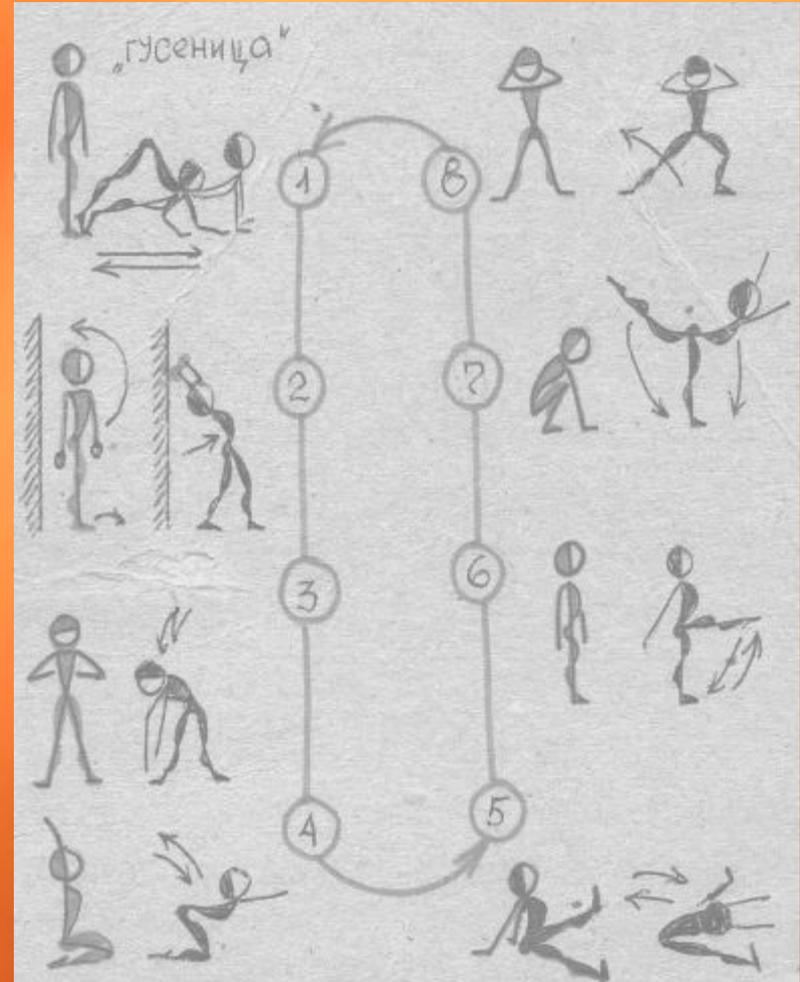


Б. «Лесенка вниз» с жесткими интервалами отдыха (5-4-3-2-1 подтягиваний из виса с отдыхом 20 сек)



Круговая тренировка

Это последовательное выполнение специально подобранных упражнений по типу непрерывной (без пауз) или интервальной (с паузами между упражнениями и кругами) работы.



Игровой метод

- Подвижные игры
- Спортивные игры по упрощенным правилам или с заданиями



Соревновательный метод

- Соревнования различного уровня
- Эстафеты



Как вы думаете, какие методы можно использовать для развития определенных двигательных качеств?

- **Ловкость** **Игровой метод**
Круговая тренировка
- **Выносливость** **Соревновательный**
Круговая тренировка
метод
- **Быстрота** **Соревновательный**
метод

Ресурсы и литература

При оформлении презентации использованы

- Ж.К.Холодов. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
- Фотографии личного архива Павловой Т.В, учителя физической культуры
- Учебные карточки круговой тренировки(автор Павлова Т.В., учитель физической культуры)