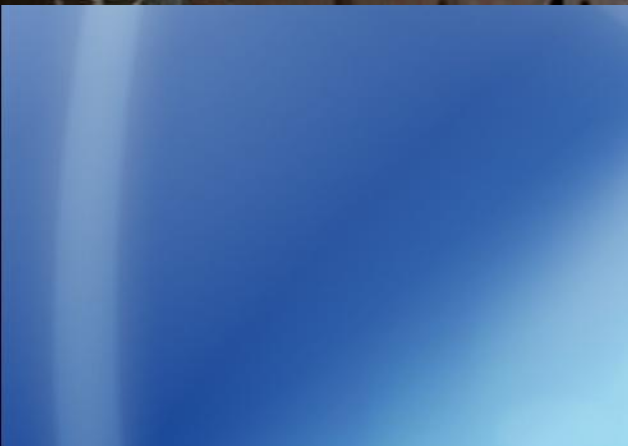


Развитие СИЛОВЫХ способностей у ЮНОШЕ

Выполнил:
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 56»
Коротких Н.А







Использование силовых упражнений в частях урока

Схема урока, направленного на развитие силовых способностей

Подготовительная часть. Разминка.	Основная часть. Изучение, совершенствование.	Заключительная часть.
Включаются 2,3 упражнения силового характера (нагрузка минимальная)	Включаются 3-5 упражнений (нагрузка средней и максимальной мощности)	Включается 1 упражнение (нагрузка минимальная)

ЗАДАЧИ:

- ❖ обеспечивать гармоничное развитие всех мышечных групп.;
- ❖ разносторонне развивать силовые качества в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков);
- ❖ создавать условия и возможности для дальнейшего совершенствования силовых качеств в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

СРЕДСТВА:

- Упражнения с массой внешних предметов (штанги с набором дисков разной массы, разборные гантели, гири, набивные мячи, масса партнера);
- упражнения, отягощенные массой собственного тела;
- упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств;
- статические упражнения в изометрическом режиме с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний,

ПОЛОЖЕНИЯ:

1. соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные органы, системы, мышечные группы;
2. придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения нагрузок;
3. комплексно воздействовать на каждом занятии одновременно на силу сгибателей и разгибателей различных групп мышц;
4. учитывать индивидуальный уровень развития.

МЕТОДЫ:

- индивидуальных заданий;
- дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями;
- статических, динамических и статодинамических усилий;
- соревновательно – игровой;
- круговой тренировки.

МЕТОД ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ



метод дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными



соревновательно – игровой метод



Система Александра Засса



Система Александра Засса укрепляет сухожилия и развивает силу. Состоит из двух комплексов -
Динамические упражнения с тяжелым мешком и
Изометрические упражнения с цепями.

Система Евгения Сандова



Система Евгения Сандова при регулярных тренировках обеспечивает всестороннее развитие человека.

Главная составляющая системы – комплекс упражнений с легкими гантелями, который развивает мускулатуру и улучшает работу внутренних органов.

Вторая составляющая – ежедневные напряжения мышц и сухожилий. Такие напряжения укрепляют сухожилия и делают мускулатуру плотной.

**Спасибо
за
внимание
!**