

Практическая работа группы ТЭ -1 Комарова А. С.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

№	Дата тренировочного занятия	Количество упражнений	Рекомендации
1.	24.03.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (15 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3 (15 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, пр.4,упр.5,упр.6 (каждое по 15 раз)	Упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении. Бег на улице, при хороших погодных условиях.
2.	26.03.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (15 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3 (15 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, пр.4,упр.5,упр.6 (каждое по 15 раз)	Упражнения выполнять в среднем темпе.
3.	28.03.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (20 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3 (20 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5,упр.6 (каждое по 20 раз)	В конце занятия измерить пульс
4.	31.03.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (20 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (20 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.9 (каждое по 20 раз)	
5.	02.04.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (25 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (25 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.9 (каждое по 25раз)	
6.	05.04.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (25 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (25 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7,упр.9 (каждое по 20 раз)	
7.	09.04.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (30 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (30 раз в 2 подхода)	

		ОФП №5 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7,упр.8 (каждое по 20 раз)	
8.	11.04.2020	ОФП №1 упр.1(30 м.), упр.2, упр.3 ОФП №2 упр.1,упр.2,упр.3 (30 раз в 2 подхода) ОФП №3 упр.1, упр.2 (в теч.1 мин) ОФП №4 упр.1,упр.2,упр.3, упр.4,упр.5 (30 раз в 2 подхода) ОФП №5 упр.1, упр.2, упр.3, упр.4, упр.5, упр.6, упр.7, упр.8, упр.9 , упр.10, упр.11 (каждое по 25 раз)	

Основные физические качества	Комплексы упражнений
ОФП №1 Развитие быстроты	упр.1 Бег на скорость на короткие отрезки упр.2 Бег в максимальном темпе по отрезкам 10-20 м упр.3 Бег с изменением скорости по сигналу: медленный бег, по сигналу ускорение, по сигналу медленный бег, по сигналу остановка, по сигналу ускорение. упр.4 Бег с изменением направления по сигналу: бег в среднем темпе, в обратном направлении, бег по направлению движения.
ОФП №2 Развитие силы и скоростно-силовых способностей	упр.1 Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением на стенку. упр.2 Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур с грузом на конце. упр.3 В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью. упр.4 Вращательные движения туловищем с применением утяжеления (мешок с песком, гантели). упр.5 Прыжки через скакалку. упр.6 Прыжки вверх, с места с касанием предметов, подвешенных на определенной высоте. упр.7 Прыжки на дальность на одной , двух ногах.
ОФП №3 Развитие выносливости	упр.1 Ритмичный бег. Бег с забрасыванием голени назад. упр.2 Бег с подниманием бедра. упр.3 Бег спиной вперед. упр.4 Бег «змейкой». упр.5 Бег с ускорением. упр.6 Бег семенящими шагами на носках. упр.7 Бег в переменном темпе. упр.8 Бег в чередовании с прыжками. упр.9 Прыжки на одной ноге. упр.10 Прыжки с ноги на ногу. упр.11 Бег с выпрыгиванием на одной ноге.
ОФП №4 Развитие координационных способностей	упр.1 Ходьба, бег, прыжки: руки в сторону –ноги вместе, руки вверх –ноги в стороны, повороты на месте, приседания –руки вперед, приседания –руки вверх, приседание – руки в сторону. упр.2 Ходьба с хлопками на каждый шаг. упр.3 Ходьба с хлопками только на шаг левой ногой или только на шаг правой ногой. упр.4 Прыжки –два на месте, с продвижением, руки на поясе. Круговые движения руками вперед, назад, одной, двумя, встречно. упр.5 Махи ногами вперед, назад, вправо, влево. упр.6 Наклоны к левой и правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе, на носке поочередно.

ОФП №5
Развитие гибкости

- упр.1** Наклоны головы вперед –назад, вправо –влево, повороты головы – вправо –влево, по кругу.
- упр.2** Круговые движения туловищем.
- упр.3** Наклоны вправо –влево, вперед –назад. Понимание и опускание плеч.
- упр.4** Движение плечами вперед - назад.
- упр.5** Маятникообразные движения прямыми или согнутыми в локтях руками в разные стороны и направления.
- упр.6** Круговые движения тазом.
- упр.7** Глубокие приседания.
- упр.8** Полушпагат, шпагат.
- упр.9** Понимание и опускание на носках.
- упр.10** Ходьба на носках.
- упр.11** Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Узнать максимальный допустимый пульс несложно. Для определения МЧСС есть 2 формулы:

1. $220 - \text{возраст}$. Это самый простой и быстрый способ.
2. Для мужчин формула выглядит так: $214 - (\text{возраст}, \text{умноженный на } 0,8)$. А для женщин так: $209 - (\text{возраст}, \text{умноженный на } 0,9)$.

НОРМА ПУЛЬСА

Возраст	Две шкалы пульса – детская и взрослая	
	У ДЕТЕЙ	
	Норма в минимуме, уд./мин.	Норма в максимуме, уд./мин.
От 0 до 12 недель	100	150
От 3 до 5 месяцев	90	120
От 6 до 12 месяцев	80	120
От 1 до 10 лет	70	120
От 10 до 12 лет	70	130
От 13 до 17 лет	60	110
Возраст	У ВЗРОСЛЫХ	
	Норма пульса мужчин, уд./мин.	Норма пульса женщин, уд./мин.
От 18 лет	60 – 100	
С 20 до 30 лет	50 – 90	60 – 70
С 30 до 40 лет	60 – 90	70 – 70
От 40 по 50 лет	60 – 80	75 – 80
От 50 по 60 лет	65 – 85	80 – 83
От 60 до 70 лет и старше	70 – 90	80 – 85