

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Кировская государственная
медицинская академия» Министерства здравоохранения и
социального развития
Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

Методы развития физических качеств. Сила.

**Лектор: Мальцев Денис Николаевич
кандидат биологических наук, доцент кафедры
физической культуры**

ТЕСТ ПО ОСНОВАМ Ф/К

1. Основное средство физической культуры:

А: Бег

Б: Прыжки

В: Дыхательные упражнения

Г: Физические упражнения

Д: Гигиенические факторы

2. Вид деятельности, направленный на развитие физических качеств, обучению движениям, овладение знаниями в области физической культуры и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, называется:

А: Физическая культура

Б: Физическая подготовка

В: Физическое воспитание

Г: Физическое образование

3. Психосоматическое состояние человека, которое отражает его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивает полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций:

-..... (написать слово)

4. СПОРТ – это....

(написать определение)

5. Если у Вас ИНДЕКС РЮФЬЕ равен 3,5 балла, то вы получаете оценку за этот тест:

- Отлично
 - Хорошо
 - Удовлетворительно
 - Неудовлетворительно
- (написать оценку)

6. Это формула расчета

А. Индекса Рюффье

Б. Индекса Брокка

В. Индекса Пинье

Г. Индекса Силы

$$\frac{CM(кг)}{MT(кг)} \cdot 100\%$$

7. Норма пульса в покое у взрослого человека находится в диапазоне:

А. 40-60 ударов в минуту

Б. 60-80 ударов в минуту

В. 80-100 ударов в минуту

Г. 100-120 ударов в минуту

8. Какой из факторов не является обязательной составляющей ЗОЖ?

А. Режим двигательной активности

Б. Режим труда и отдыха

В. Режим дня

Г. Режим питания

Д. Дозирование интеллектуальных нагрузок

Е. Сон

Ж. Позитивный настрой

9. Какие упражнения являются с точки зрения классификации ациклическими?

А. бег

Б. прыжки

В. метания

Г. ходьба на лыжах

Д. езда на коньках

Е. игра в хоккей

10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:

А:двигательным умением

Б:техническим мастерством

В:двигательной одаренностью

Г:двигательным навыком

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

1. Г
2. В
3. ЗДОРОВЬЕ
4. - игровая и соревновательная деятельность человека, направленная на достижение наивысшего спортивного результата.
5. Отлично
6. Г.
7. Б.
8. Д.
9. Б., В., Е.
10. Г.

План занятия:

1. Нагрузка и ее компоненты.
2. Сила как физическое качество, особенности ее проявления и формирования.
3. Методы развития силы.

Литература:

Основная литература

- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.: ил.

Дополнительная литература

- Пономарёва В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник. - М., 2001.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

Вопрос 1:

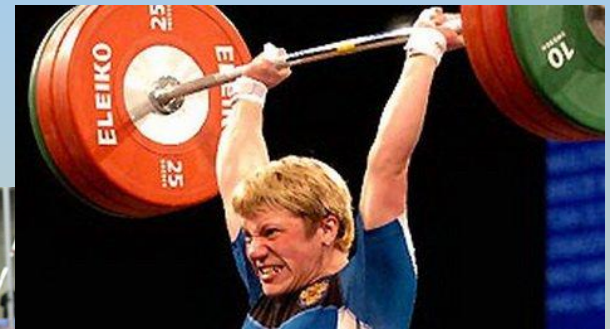
Нагрузка и ее компоненты.

НАГРУЗКА – мера воздействия физического упражнения на организм человека. Её компоненты:

- Интенсивность
- Продолжительность выполнения упражнения
- Количество подходов к упражнению
- Продолжительность отдыха
- Характер отдыха

Физические качества:

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость



Вопрос 2:

Сила как физическое качество, особенности ее проявления и формирования.

Сила – способность противодействовать внешнему сопротивлению за счёт мышечных усилий

Сила:

- абсолютная сила
- относительная сила

Сила действия и факторы, влияющие на ее проявление:
внешние факторы:

величина отягощения,
внешние условия,
расположение тела и его звеньев в пространстве;

внутренние факторы:

соотношение фаз движения и дыхания,
функциональное состояние мышц:
•частота импульсов,
•количество двигательных единиц,
•вязкость, упругость, эластичность, возбудимость и скорость сокращения,
наличие энергоисточников и интенсивность их энергопродукции;
психическое состояние человека.

Характеристика силовых способностей.

□ Собственно-силовые способности и их проявления:

медленная сила,
статическая сила.

□ Скоростно-силовые способности и их проявления:

быстрая сила,
взрывная сила:

✓ стартовая сила,

✓ ускоряющая сила.

□ Силовая выносливость:

статическая силовая выносливость,
динамическая силовая выносливость;

□ Силовая ловкость.

Средства воспитания силы.

□ Основные средства:

вес собственного тела,
внешние отягощения,
тренажеры,
рывково-тормозные упражнения,
статические (изометрические) упражнения.

□ Дополнительные средства:

внешняя среда,
сопротивление упругих предметов,
противодействие партнера.

□ Классификация упражнений:

локальные,
региональные,
тотальные (общего воздействия).

Вопрос 3:

Методы развития силы.

- **Метод максимальных усилий**
- **Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений**
- **Метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (метод «до отказа»)**
- **Метод динамических усилий**
- **«Ударный метод»**

Методики воспитания силовых способностей.

- 1.Методика воспитания собственно-силовых способностей**
- 2.Методика воспитания скоростно-силовых способностей**
- 3.Методика воспитания силовой выносливости**
- 4.Методика увеличения мышечной массы**

Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения (% от макс.)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин)	Скорость движения	Темп упражнения
Максимальных усилий	Максимальная сила	95-100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, незначительный прирост мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, прирост мышечной массы	85-90	5-6	2-5	2-5	Средняя	Средний
Непредельных усилий с нормированием повторений	Прирост мышечной массы и максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и развитие силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий, до максимального
	Силовая выносливость и рельеф мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения (% от макс.)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин)	Скорость движения	Темп упражнения
Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Силовая выносливость (аэробный режим)	30-70	До отказа	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальная
	Силовая выносливость (гликолитический режим)	20-60	До отказа	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальная
Динамических усилий	Увеличение скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
Ударный	Взрывная сила, реактивная способность двигательного аппарата	В зависимости от подготовленности	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

Спасибо за внимание