

Тема: Специальная физическая подготовка

Подтема : Физические качества спортсмена.

Материал к программе «Хореография для
спортивного бального танца. Первый уровень»

Форма : дистанционное обучение

Учебные группы:
401,402,403,404

Педагог: Кнестяпина Юлия Сергеевна

- Физиологические способности- это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

5 качеств спортсмена:

- 1. Скорость (быстрота)
- 2. Сила
- 3. Выносливость
- 4. Ловкость (координация)
- 5. Гибкость

Скорость или быстрота

- Это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время без снижения качества техники выполняемого движения.
- Делится на 2 группы:
- 1. Скорость одиночного движения (бег)
- 2. скорость двигательной реакции (процесс от олучения

Выносливость

- Это способность человека противостоять утомлению, выполняя работу без снижения качества.
- Утомление- это временное состояние, при котором уменьшается работоспособность, вызванная умственной или физической нагрузкой.

Способы развития выносливости-
упражнение с преодолением усталости.

Включение силы воли.

ВОЛЯ

- Психическая способность человека сознательно действовать в направлении поставленной цели преодолевая при этом внутренние и внешние препятствия (боль, усталость, лень, голод, холод, жару и т.п.)

Сила

- Это способность человека преодолевать внешнее и внутреннее сопротивление с помощью мышечного напряжения.
- Сила может проявляться
- 1. С преодолением собственного веса
- 2. С преодолением внешнего (партнер, утяжелитель, гиря и пр.)

Гибкость

- Это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой
- Гибкость может быть:
 1. Активная- увеличение амплитуды за счет напряжение мышц
 2. Пассивная- амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил
- Разница между активной и пассивной гибкостью называется- «запас гибкости»

ЛОВКОСТЬ

- Это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а так же быстро перестраивать свои двигательные действия в изменяющихся условиях

Практика

- Выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств в заданном объеме исходя из возраста

ВЫНОСЛИВОСТЬ

	6-7 лет	8-10лет	11-13лет	14-15 лет
Бег на месте с высокими коленями	1,5 мин	1,5 мин	2 мин	2 подхода по 1,5 мин
Подскоки	1,20 сек	1,30 сек	2 подхода по 1,20	2 подхода по 1.40 сек
Приседания	20 сек	20 сек	30 сек	40 сек
Махи ногой на месте	30 сек	1 мин	2 подхода по 1 мин	2 подхода по 1,20 сек
Прыжки из 6 в 2 позицию с махом рук	50 сек	1 мин	1,30 сек	2 мин

Сила

	6-7 лет	8-10лет	11-13лет	14-15 лет
Отжимания	От колена 20 раз	От колена Девочки 25 раз От стопы мальчики 25 раз	От стопы Дев- 20 раз Мальч- 30 раз	2 подхода Дев -
Подъемы ног лежа на спине	20 раз	30 раз	2 подхода по 25 раз	2 подхода по 30 раз
Планка	40 сек 2 подхода	1,5 мин 2 подхода	2 мин 2 подхода	3 мин с пременной на боковую
Подъемы спины лежа на животе	16 раз+ 10 сек удержани е	24 раза + 2 по 10 сек удержание	24 раза + 3 подхода 15 сек удержание	2 подхода по 20 + 2 подхода по 20 сек ужер.

СКОРОСТЬ И ЛОВКОСТЬ

	6-7 лет	8-10лет	11-13лет	14-15 лет
Прыжки на скакалке (замах вперед)	3 мин (записать количество)	4 мин (записать количество)	500 раз (записать время)	600 раз (записать количество)
Прыжки на скакалке (с замахом назад или чередовани ем ног)	1,5 мин	1,5 мин	2 мин	2 мин
Махи лежа на спине (чередовать правая-левая)	1 мин (записать количество)	1,5 мин (записать количество)	60 раз\мин	От 70 раз\мин

Гибкость

	6-7 лет	8-10лет	11-13лет	14-15 лет
Складочка вперед сидя	+	+	+	+
Разножка	+	+	+	+
Корабик	+	+	+	+
Рыбка	+	+	+	-
Полу- шпагаты	-	+	+	+
Шпагаты	-	+ -	+	+

Вести персональный дневник с записью даты и выполненных упражнений

- Некоторые упражнения можно выполнять в зале, когда нет групп
- Пример дневника:

	9.11.20	11.11	дата	дата
Выносливость	Бег + Подскок +	Приседания+		
Сила	отжимания=+	Планка+ Пресс+	Отжимания+	
Скорость	Прыжки 200 раз за 4 мин	230 раз за 4 мин		
Гибкость	Складка +		Кораблик+	

- Ведение дневника позволит спортсмену определить личный прогресс, оценить достижения и сформировать план на новый тренировочный этап.