

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ формирования
метапредметных результатов обучения в условиях реализации ФГОС»

Коробейникова Михаила Валерьевича
МАОУ «Лицей г. Троицка» г. Москва, г. Троицк

На тему:

«Влияние развития силовых показателей для сдачи нормативов ГТО»



Краткая характеристика жанра работы:

- Данная работа представляет собой практическую разработку и носит прикладной характер. В презентации кратко описана методика силовых тренировок, позволяющая в доступные сроки (2 года) подготовиться для сдачи норм ГТО.
- Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Краткая характеристика образовательного учреждения:

- Дата создания образовательной организации:
- 1 сентября 1976 г. Открытие средней общеобразовательной школы №3.
- - Здание построено за 8 месяцев. Решение о строительстве школы принято на Совете директоров институтов Академгородка по инициативе председателя исполкома поселкового совета Н.М. Афанасьевой (инициативу поддержал академик Е.Н. Велихов).
- - Первым директором назначен Федосов Ю.П.
- - 1991 г. Решением Президиума Троицкого городского совета народных депутатов и приказом Комитета по народному образованию Московской области открыт Лицей в школе №3. Сформированы первые лицейские классы.
- Местонахождение образовательной организации:
- 108840, г. Москва, г. Троицк, Школьная улица 10А.

Краткая характеристика образовательного учреждения:

- Лучшие школы России и Подмоскovie 2006. Пять лет подряд в ТОП Лучших школ Москвы.



Актуальность работы

- 24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.
- Введение комплекса разделено на четыре этапа:
- Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
- Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
- Внедренческий этап с сентября 2015 года по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
- Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.
- Выпускники 11-х классов, имеющие Золотые Знаки ГТО, получают дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗы.

Цели и задачи:

Задачи:

- Разработать систему силовых тренировок для учащихся 10 – 11 классов основной группы здоровья с учетом возрастных особенностей, реализация которой возможна на уроках физической культуры в рамках учебной программы и внеурочной деятельности.

Цель:

- - Успешная сдача нормативов ГТО;
- - Прививание здорового образа жизни;
- - Ознакомление с основами спортивной физиологии и диетологии.

Материально-техническое оснащение:

- - Спортивный зал Лицея г. Троицка;
- - Тренажерный зал Лицея г. Троицка;
- - Стадион.

Теория

- Силовое развитие влияет не только на показатели, необходимые для сдачи нормативов ГТО силовой направленности (подтягивания на высокой и низкой перекладине, разгибания рук в упоре, рывок гири), но и для силовой выносливости (кросс), бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега или с места, лыжи, метание снаряда.
- Основными факторами работоспособности в беге считались работа сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Тем не менее высокий результат в беге обусловлен развитием мышц корпуса, ягодичных, отводящих и приводящих мышц.

Практика

- Для прыжков характерно взрывное распрямление ног или ноги в момент отталкивания.
- На основе опыта проведения тренировок и результатов научных исследований можно выделить следующие требования к силовой тренировке при прыжках:
 - 1) общеразвивающая силовая тренировка, упражнения на развитие мышц всего тела;
 - 2) силовая тренировка маховых мышц;
 - 3) силовая тренировка мышц-антагонистов;
 - 4) силовая тренировка мышц-разгибателей коленного и голеностопного суставов;
 - 5) вертикальные прыжки (с дополнительным отягощением или без него, а также прыжки с отскоком);
 - 6) горизонтальные многоскоки (на одной ноге) с места;
 - 7) горизонтальные многоскоки (на одной ноге) с разбега;
 - 8) специальные прыжки, соревновательные прыжки. Вышеперечисленные силовые упражнения приведены в иерархическом порядке в зависимости от их специфичности. Классификация упражнений в пунктах 5 и 6 может быть более подробной, поскольку изменения конкретных условий выполнения приводят к разным тренировочным результатам.
- Для метания снаряда необходимо развитие мышц корпуса (особенно плечевого пояса) и икроножных мышц.

Практика

Общеразвивающая силовая тренировка (силовая выносливость)	Силовая тренировка (силовая выносливость, быстрая сила, при необходимости максимальная сила)	Силовая тренировка с учетом специфики бега (быстрая сила, силовая выносливость)
«легкоатлетические повороты»	Упражнения на тренажерах на выпрямление ног в коленях, ягодиц и стоп	Темповый бег
Круговая тренировка и тренировка блоками для всей мышечной системы	Укрепление мышц-сгибателей бедра и голени	Бег в гору
Силовые упражнения для туловища и таза	Укрепление разгибателей стоп	Бег с тяговым устройством
Упражнения на повышение стабильности стопы	<ul style="list-style-type: none">- приседания со штангой- подъем штанги рывком- укрепление рук- мелкие прыжки- прыжки через препятствия, бег и прыжки по лестнице- бег с подскоками, бег с прыжками	Бег на короткие дистанции



Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основы спортивной диетологии;
- основы спортивной физиологии;
- принципы работы мышечных волокон;
- правила сдачи норм ГТО.



Планируемые результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- выбирать дополнительные нормативы ГТО с учетом собственных возможностей;
- распределять силы для эффективной сдачи нескольких нормативов ГТО с максимальным результатом в течение одного приемного дня;
- составлять и менять рацион питания с учетом дополнительных физических нагрузок;
- Составлять и планировать режим нагрузок и отдыха.

Рабочий процесс

- На фото представлены некоторые выпускники Лицея г. Троицка '16, сдавшие нормы ГТО на Золотой Знак.





Спасибо за внимание!