

при условии, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, подтягивание не сопровождается рывками и маховыми движениями. Подтягивания, выполненные с названными ошибками, не засчитываются. После разминки предоставляется одна попытка.

4. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).* Методика выполнения: выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, ступни закреплены, руки за головой. Фиксируется количество выполненных подниманий (до 90°) – опусканий туловища в одной попытке. Упражнение рекомендуется выполнять на гимнастическом мате или ковре.

5. *Прыжок в длину с места (юноши, девушки).*

Методика выполнения: прыжок выполняется на гимнастический мат из исходного положения стоя стопы вместе или немного врозь. Заняв исходное положение, тестируемый делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший из трех попыток результат фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Таблица 2

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	12	9	7	5
Бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Бег 3000 м (мин., сек.)	-	-	-	-	-	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

2.3. Рекомендации по развитию физических качеств

Методы и средства развития силы

Наиболее распространены следующие методы развития силы. Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90 % от рекордного значения для данного человека). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняются 1-3 повторения. За одно занятие выполняются 5-6 серий. Отдых между сериями – 2 – 4 мин (до неполного восстановления).

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30 % от рекордного, чтобы не искажалась техника движений). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимальном темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями – 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает упражнения с отягощением 30-70 % от рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями – 2-4 мин (до неполного восстановления).

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4-6 с. За одно занятие упражнение повторяется 3-5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30-60 с.

Наибольший эффект в развитии силовых способностей дают три занятия в неделю для начинающих спортсменов и 4-5 занятий для квалифицированных спортсменов.

Средства для развития силы:

- подтягивание на перекладине хватом различной ширины;
- отжимание в упоре лежа;
- отжимание в упоре на брусьях;
- приседание на обеих ногах;
- то же с отягощением;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места;
- ходьба «гусиным шагом»;
- прыжки вперед в «приседе»;
- наклоны с грузом;
- «скачки» на одной ноге;
- бег с сопротивлением партнера;
- ходьба, бег с отягощением;
- перетягивание в парах и перетягивание каната;
- силовая игра «стенка на стенку»;
- упражнения с набивными мячами, гантелями, резиновым жгутом.

Примерный план тренировок по развитию силы

Занятие 1

Подтягивание на перекладине: 1х60 % от максимального результата (МР) + 1хМР.

Отжимание в упоре лежа: 2х60 % МР.

Поднимание туловища из положения лежа: 2х60 % МР.

Занятие 2

Подтягивание на перекладине: 2х80 % МР.

Отжимание в упоре на брусьях: 2х80 % МР.

Поднимание прямых ног в висе: 2х80 % МР.

Занятие 3

Подтягивание на перекладине: 2х70 % МР.

Отжимание в упоре на брусьях: 2х70 % МР.

Поднимание прямых ног в висе: 2х70 % МР.

Занятие 4

Подтягивание на перекладине: 3х(80 – 90 %) МР.

Прогибания туловища, лежа бедрами на опоре и упираясь пятками в неподвижный упор, руки за головой: 2х15.

Приседание на одной ноге: 2х8 – 10 на каждой.

Отжимание в упоре лежа: 3х15.

Поднимание туловища из положения лежа, зацепившись ногами за опору: 2х20.

Поднимание ног из положения лежа, зацепившись руками за опору: 2х20.

Занятие 5 (с партнером)

Один партнер захватывает ноги другого, принявшего положение упора лежа, и заставляет его двигаться вперед, переставляя руки. Выполнять до утомления.

Один партнер берет другого на плечи, удерживая за плечо и бедро. Выполнять повороты туловища в стороны. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону.

Партнеры становятся друг против друга и соединяют разноименные руки. Сгибать и разгибать руки на уровне груди, противодействуя друг другу. Выполнять по 10 движений каждой рукой.

Партнер становится лицом к гимнастической стенке или просто к стене, другой садится ему на плечи. Приседать по 5-6 раз.

Партнеры становятся друг против друга. Один из партнеров держит руки в стороны, второй кладет свои руки на запястья партнера и с силой опускает их вниз. Повторить 8-10 раз.

подавателя ежемесячно оценивать уровень развития физических качеств и фиксировать личные результаты в «Дневнике физической подготовленности» с целью контроля за изменением своей физической подготовленности. Внедренная рейтинговая система контроля вносит элемент состязательности в занятия и служит для стимуляции самостоятельной работы студентов для достижения своих максимальных результатов.

Выявленные индивидуальные показатели уровня физической подготовленности позволяют преподавателям разрабатывать комплексы физических упражнений с направленной коррекцией индивидуальных физических качеств, а также рекомендации для самостоятельной работы студентов.

Информационно-методическое обеспечение опытно-экспериментальной работы включает подготовку учебно-методических (методические рекомендации) и диагностирующих материалов: анкет, протоколов оценки уровня физической подготовленности и «Дневников физической подготовленности», а также разработку стендов с тестами и оценочными шкалами.

2.2. Методика выполнения тестовых упражнений

Перед проведением обследования преподаватели физической культуры информируют студентов о цели проведения контрольных испытаний с тем, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Обследуемым подробно объясняется последовательность выполнения тестов и демонстрируется правильное выполнение тестов [34].

Для повышения надежности оценки студентам дается несколько зачетных. После каждой попытки предоставляется точная информация о достигнутом результате с последующей записью ее в протокол оценивания физической подготовленности. Обследование проводится в начале основной части занятия после короткой разминки.

Для оценки физической подготовленности используются следующие тестовые задания (табл. 2):

1. Бег 100 м (юноши, девушки).

Методика выполнения: бег проводится с высокого старта на беговой дорожке стадиона или на другой ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши).

Методика выполнения: бег проводится с высокого старта на стандартной круговой дорожке или, при отсутствии таковой, на ровной местности. Число участников забега не более 8-ми человек. Время фиксируется с точностью до 1 сек. При выполнении теста возможен переход на ходьбу. Все студенты перед выполнением данного теста должны хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время.

3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Методика выполнения: подтягивание выполняется при хвате сверху, руки на ширине плеч. Сгибание рук производится из положения «вис» до касания перекладины подбородком. Подтягивание считается выполненным правильно