

Упражнения постоянных домашних заданий для развития физических качеств учащихся V—XI классов и описание требований к их выполнению.

1. Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

V класс. И. п. — о. с. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Учитывается количество приседаний. Первоначальный результат необходимо улучшить на 10 раз.

VI—VII классы. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. В V классе учитывается количество приседаний; улучшить на 10 раз. В VII классе фиксируется количество приседаний за 1 мин.; улучшить на 3 раза.

VIII—IX классы. И. п. — ноги шире плеч, руки внизу. Поочередные приседания на правой и левой ноге. 1 — присесть на правой, левая прямая впереди, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же на левой. В VIII классе учитывается общее количество приседаний; улучшить на 6 раз. В IX классе определяется количество приседаний за 1 мин.; улучшить на 2 раза. X—XI классы. И. п. — стойка ноги врозь правой, руки с низу. 1 — присесть на правой с касанием коленом пола левой ногой (напротив середины стопы правой), руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но левая впереди. В X классе учитывается сумма приседаний на обеих ногах; улучшить (в сумме) на 10 раз. В XI классе фиксируется сумма приседаний на обеих за 1 мин.; улучшить на 4 раза.

2. Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости). Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе. V класс. Учитывается количество прыжков; улучшить на 20 раз.

VI—VII классы. В VI классе учитывается количество прыжков за 1 мин.; улучшить на 5 раз. В VII классе определяется количество прыжков за 1,5 мин.; улучшить на 8 раз.

VIII—IX классы. В VIII классе учитывается количество прыжков за 2 мин.; улучшить на 8 раз. В IX классе фиксируется количество прыжков за 2,5 мин.; улучшить на 10 раз.

X—XI классы. Учитывается количество прыжков за 3 мин.; улучшить на 12 раз.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости). V класс. И. п. — руки на пояс. Учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз.

VI—VII классы. И. п. — руки на груди, взяты за локти. В VI классе учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз. В VII классе определяется количество подниманий за 1 мин.; улучшить на 2 раза.

VIII—IX классы. И. п. — руки за головой. Учитывается количество подниманий; улучшить на 5 раз.

X—XI классы. И. п. — руки за головой. В X классе учитывается количество подниманий за 2 мин.; улучшить на 4 раза. В XI классе фиксируется общее количество подниманий; улучшить на 6 раз.

4. Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).

V—VII классы. И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу (V класс); сомкнутая стойка, руки внизу (VI—VII классы). 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — и. п. Учитывается количество наклонов за 1 мин. и качество выполнения (касание пола пальцами, кулаками или ладонями, отсутствие нарушений структуры движений); улучшить на 3 раза. V

III—IX классы. И. п. — ноги на шире плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 1,5 мин. и качество выполнения; улучшить на 3 раза.

X—XI классы. И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 2 мин.; улучшить на 5 раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости).

V—VII классы. Руки на повышенной опоре (V класс — высота 60—70 см, VI—VII классы — 30—35 см). Учитывается количество повторений; улучшить на 5 раз.

VIII—IX классы. Руки на полу. Учитывается количество повторений; улучшить на 4 раза.

X—XI классы. Юноши — ноги на повышенной опоре высотой 30—35 см; девушки — руки на повышенной опоре (между двух стульев). Учитывается количество повторений; улучшить на 4 раза.

6. Подтягивание: мальчики — из виса, девочки из виса лежа (для развития силы рук, укрепления брюшного пресса, мышц груди и спины). Во всех классах учитывается количество подтягиваний; улучшить результат на 1 раз. Девушки X—XI классов упражнение не выполняют.

7. Переход из упора присев в упор лежа (для развития общей выносливости, укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса).

V класс. Учитывается количество повторений; улучшить на 10 раз.

VI—VII классы. В VI классе учитывается количество повторений; улучшить на 10 раз. В VI классе определяется количество повторений за 1 мин.; улучшить на 3 раза.

VIII—IX классы. В VIII классе учитывается количество повторений; улучшить на 10 раз. В IX классе фиксируется количество повторений за 1,5 мин.; улучшить на 4 раза.

X—XI классы. В X классе учитывается количество повторений; улучшить на 10 раз. В XI классе определяется количество повторений за 2 мин.; улучшить на 6 раз.

Прогулки и игры на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика ежедневно. Активный отдых на велосипеде, роликах.

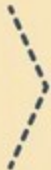
1. Комплекс: сгибание – разгибание рук в упоре лёжа 7р.- 5р.- 3р..
2. Комплекс пресс: И,п на спине: подъём плеч – 15р., подъём туловища – 15р., подъём прямых ног – 15р.
3. Комплекс: пресс 3 по 30р, «планка» 3 подхода по 1 минуте, приседания 3 подхода по 30р, «отжимания» 3 подхода по 10р.

Из приведенного описания упражнений видно, что, как мы уже говорили, перед учащимися ставится задача увеличить свой результат на определенное количество раз от одного контрольного урока к другому. Оценка «5» ставится за выполненное задание. Если роста нет, ученик получает оценку «3». За ухудшение ранее показанного результата ставится неудовлетворительная оценка (так как отсутствие положительной динамики показывает, что учащийся не выполняет домашнего задания). Все оценки за выполнение домашних заданий фиксируются в классном журнале и учитываются при выставлении оценок за четверть.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

1 НЕДЕЛЯ:

РАСТЕТ
ВЫНОСЛИВОСТЬ



5 ЛЕТ:

МОЛОДОСТЬ
ДЛИТСЯ ДОЛЬШЕ

ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:



Усиливается метаболизм.

Улучшаются реологические свойства крови (ее текучесть).

Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л.

Улучшается кровообращение, поэтому клетки извлекают из крови больше кислорода.

СРАЗУ ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

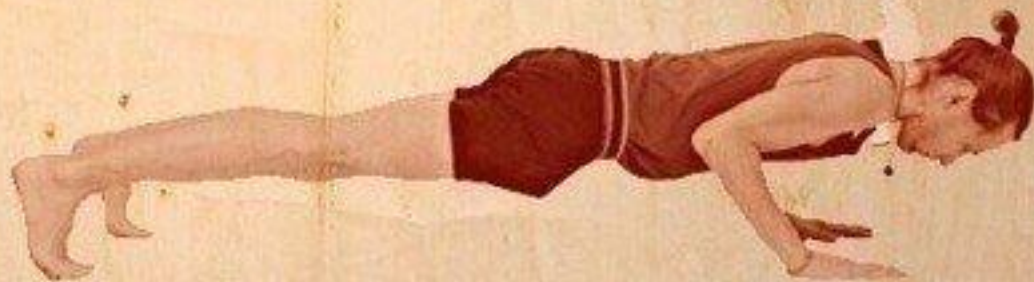


Усвояемость белков и углеводов
происходит в 4 раза быстрее,
что будет плюсом для тех,
кто хочет сбросить вес.

Благодаря выбросу эндорфинов
улучшается настроение.

Сиди

**ТЕСТ НА ТОНИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ
МЫШЦ РУК, ТУЛОВИЩА И НОГ И ИХ
КООРДИНИРОВАННУЮ РАБОТУ**



фиксация нижнего упора лежа, локти прижаты к туловищу (чатуранга-дандасана).

НОРМА: 30 СЕК.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:



Возрастает уверенность в себе
и поднимается самооценка.

Выравнивается давление.

Сон становится крепче,
исчезает бессонница.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Увеличивается жизненная
емкость легких.

Улучшается работа
сердца и сосудов.

Повышается
выносливость
организма.

Возрастает уровень гемоглобина: количество
эритроцитов в 1 куб. мм крови увеличивается
с 5 млн до 6 млн.

Иммунитет становится сильнее: повышается
содержание в крови лимфоцитов.

Организму становится проще регулировать
содержание сахара и прочих веществ в крови.

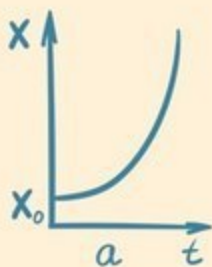
Откадывается меньше
лишнего жира.



ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:



$$\frac{dx}{dt} = rx^2$$



$$\frac{dx}{dt} = a \frac{\beta x^2}{\beta + \tau x}$$

Уровень восприимчивости к стрессам снижается, человек становится менее подвержен резким сменам настроения, депрессиям.

Кислородное питание мышц усиливается, улучшается микроциркуляция крови.

За счет улучшения координации движений укрепляется нервная система. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объем и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более крепкими.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

Встреча класса



Увеличивается продолжительность жизни.

Замедляются процессы старения.

ПЛАН НА ПЛАНКУ

ДЕНЬ	🕒	ДЕНЬ	🕒	ДЕНЬ	🕒
1-й	20 сек.	12-й	1 мин. 30 сек.	23-й	3 мин.
2-й	20 сек.	13-й	отдых	24-й	3 мин. 30 сек.
3-й	30 сек.	14-й	1 мин. 40 сек.	25-й	1 мин. 30 сек.
4-й	30 сек.	15-й	1 мин. 50 сек.	26-й	отдых
5-й	40 сек.	16-й	2 мин.	27-й	4 мин.
6-й	отдых	17-й	2 мин.	28-й	4 мин.
7-й	45 сек.	18-й	2 мин. 30 сек.	29-й	4 мин. 30 сек.
8-й	45 сек.	19-й	отдых	30-й	5 мин.
9-й	1 мин.	20-й	2 мин. 30 сек.		
10-й	1 мин.	21-й	2 мин. 30 сек.		
11-й	1 мин.	22-й	3 мин.		

Здоровый
выбор от  15  Лет



**ТЕСТ НА ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫЕ
(ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ ПОЗВОНОЧНИКА) И
СРЕДНИЙ ОТДЕЛ МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩЕЙ
ТУЛОВИЩЕ**



фиксация поднятого туловища из положения лежа на животе, руки вдоль туловища или под плечами.

НОРМА: 30-35 СЕК.

Сиди

ТЕСТ НА ГЛУБОКИЕ СГИБАТЕЛИ ШЕИ

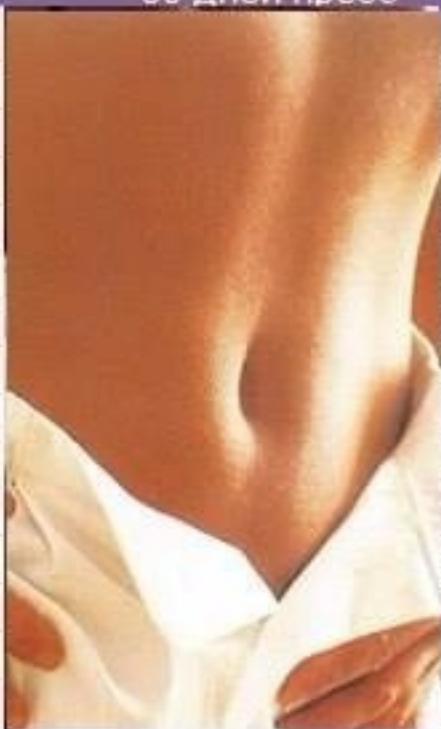


фиксация поднятой головы из положения лежа на спине, руки вдоль туловища.

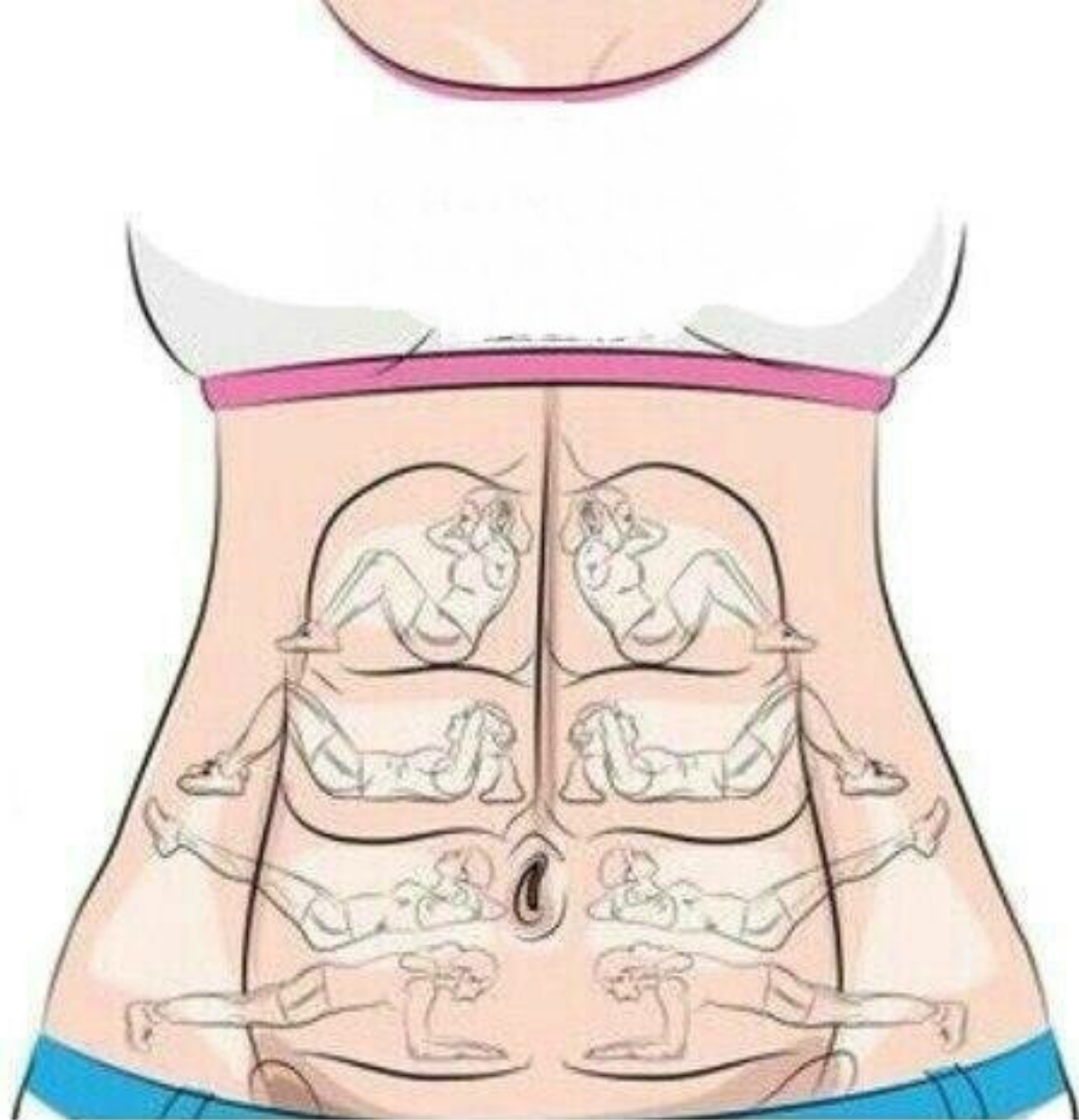
НОРМА: 30-35 СЕК.

30 дней пресс

День 1	20 раз
День 2	25 раз
День 3	25 раз
День 4	отдых
День 5	25 Раз
День 6	30 раз
День 7	35 раз
День 8	отдых
День 9	35 раз
День 10	40 раз
День 11	35 раз
День 12	отдых
День 13	30 раз
День 14	35 раз
День 15	40 раз



День 16	отдых
День 17	45 раз
День 18	50 раз
День 19	55 раз
День 20	отдых
День 21	50 раз
День 22	55 раз
День 23	55 раз
День 24	отдых
День 25	50 раз
День 26	55 Раз
День 27	60 раз
День 28	отдых
День 29	55 раз
День 30	60раз





**ТЕСТ НА ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ
МЫШЦЫ, РАЗГИБАЮЩЕЙ ТУЛОВИЩЕ**



фиксация поднятых ног из положения лежа на
животе, руки вдоль туловища.

НОРМА: 30-35 СЕК.

Сид

ТЕСТ НА СРЕДНЮЮ И МАЛУЮ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ



поочередная фиксация на 35-40 градусов поднятой ноги, из положения лежа на боку.

НОРМА: 30-35 СЕК.

Сид

ТЕСТ НА БОЛЬШУЮ ЯГОДИЧНУЮ МЫШЦУ



поочередная фиксация поднятой максимально и согнутой в коленном суставе ноги (под углом в 90 градусов), из положения лежа на животе.

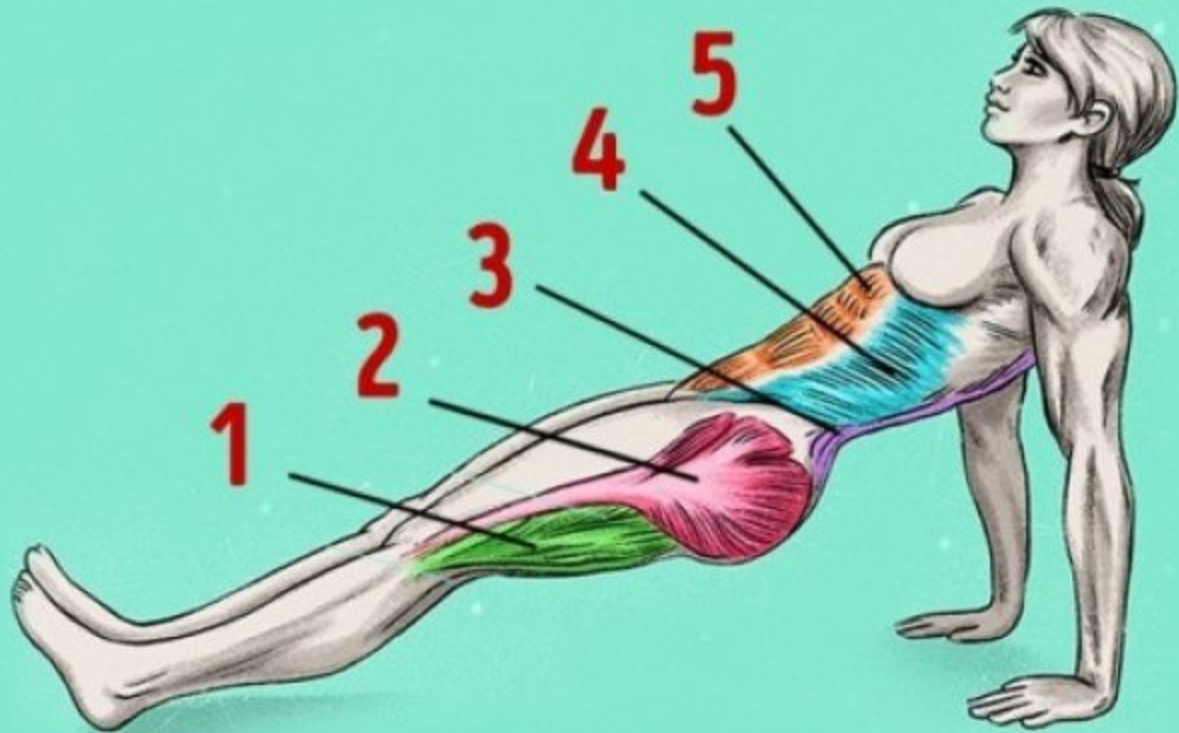
НОРМА: 30-35 СЕК.

Саша

ТЕСТ НА КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА



опускание и поднятие прямых ног в стороны из положения лежа на спине, руки в стороны.
(Джатхара-паривританасана).





ТЕСТ НА ПРЯМУЮ МЫШЦУ ЖИВОТА



поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, стопы зафиксированы.

НОРМА: когда испытуемый может самостоятельно подняться из исходного положения.
(Ардха-навасана).

Сид

ТЕСТ НА ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ РАЗГИБАТЕЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА



фиксация поднятой головы из положения лежа на
животе, руки вдоль туловища.

НОРМА: 30-35 СЕК.

Сид

ТЕСТ НА МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



поочередная фиксация поднятой на 35-40 градусов
прямой ноги из положения лежа на животе.

НОРМА: 30-35 СЕК.