

**ЗАНЯТЯ ПСМ групи № I, II, III курсу, Збірна
на 2019– 2020 н.р. Робочий план тренувань на Березень-Квітень**

Задачі: Розвиток рухливих якостей , Підвищення рівня загальної спеціальної фізичної підготовки.

№ п/п	Види підготовки	Дата проведення													
		23	24	25	26	27	30	31	01	02	03	06	07	08	
1.	Теорія	5		5		5		5		5					
-	Техніка безпеки на заняттях і змагання														
2.	Практика														
-	ЗФП	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	55	50	
-	СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
-	ЗРВ	5		10		5		10		5	5	5	10	5	
-	СБВ	10	5	5	10	10	5	5	5		10	10		10	
-	Біг з прискоренням		10		5		10		10	10		5	5	5	
-	Технічна підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-	Тактична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	

МІКРОЦИКЛ Втягуючий Задачі: Розвиток рухливих якостей, Підвищення рівня загальної спеціальної фізичної підготовки.			МІКРОЦИКЛ Втягуючий Задачі: Розвиток рухливих якостей, Підвищення рівня загальної спеціальної фізичної підготовки.		
дата		Навантаж.	Дата	Зміст	Навантаж.
23.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повторний біг; повільний біг ; ЗФП Кругова тренування	10хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 60хв5хв	01.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повторний біг; повільний біг ; ЗФП Кругова тренування	15хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 60хв5хв
24.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ;	12хв 5хв,6х10м 4х20м	02.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ;	12хв 5хв,6х10м 4х20м

	біг з прискоренням ; повільний біг ;	1х100м 1хв		повільний біг ;	1х100м 1хв
25.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повторний біг; повільний біг ; ЗФП Кругова тренування	10хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 60хв5хв	03.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; ЗФП Кругова тренування; повільний біг ;	12хв 5хв,6х10м 4х10м 60хв
26.03	Теорія,Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; ЗФП; повільний біг ;	10хв 5хв,6х10м 4х10м 60хв	06.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повільний біг ;	12хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 1хв
27.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повільний біг ;	15хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 3хв	07.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; ЗФП Кругова тренування; повільний біг ;	15хв 5хв,6х10м 4х10м 60хв
30.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; ЗФП Кругова тренування; повільний біг ;	12хв 5хв,6х10м 4х10м 60хв 1хв	08.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повільний біг ;	10хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 1хв
31.03	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; повільний біг ;	15хв 5хв,6х10м 4х20м 1х100м 3хв	09.04	Теорія, Біг у повільному темпі ;ЗРВ; СБВ ; біг з прискоренням ; ЗФП Кругова тренування; повільний біг ;	17хв 5хв,6х10м 4х10м 60хв



Поняття загальної і спеціальної фізичної підготовки

Фізична підготовка - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, велоїзда, вправи з обтяженнями та інш.), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості - рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

Необхідність широкого розмаїття засобів ЗФП визначається тим, що в сферу занять фізичними вправами з загальної підготовленої спрямованістю залучаються практично всі верстви населення - від немовлят до похилого віку.

Завданнями ЗФП є: 1) зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності; 2) розвиток всіх основних фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності; 3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності - трудової, військової, побутової і т. д.

ЗФП - основна цільова задача педагогічного процесу фізичного виховання студентської молоді, орієнтована на зміцнення їх здоров'я, підвищення загальної працездатності і ефективності навчального праці. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загально фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в підготовці до конкретного виду професії або виду спорту. У цих випадках необхідна додаткова спеціальна підготовка в області спорту - спеціальна фізична підготовка у професійній діяльності - професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту.

Спортивна підготовка

Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування.

Термін "спортивне тренування" значною мірою збігається за своїм змістом з терміном "підготовка спортсменів". Разом з тим їх необхідно розрізняти. Підготовка спортсмена - поняття більш широке.

Спортивна підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена.

Спортивна тренування - це та частина підготовки спортсмена, яка побудована на основі методу вправи. Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи, то це означає, що в ході підготовки здійснюється спортивна тренування. Якщо ж він вивчає особливості змагальної діяльності суперників шляхом перегляду відеозаписів, то в цьому випадку підготовка проводиться, а тренування немає. Позитивний ефект тренування повинен виражатися в підвищеному рівні функціональних можливостей організму спортсмена, загальної і спеціальної працездатності. Функціональний стан спортсмена, його тренуваність - головний об'єкт управління в процесі спортивного тренування. У свою чергу, система підготовки спортсмена включає такі процеси, як змагання, спортивне тренування, матеріальне та інформаційне забезпечення умов підготовки.

У тренувальній, і особливо у змагальній діяльності жоден з видів спортивної підготовки не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний багатофункціональний процес, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Технічна підготовка - навчання техніці дій, виконуваних у змаганнях або службовців засобами тренування. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує технікою обраного виду спорту, опановує відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості.

Тактична підготовка спортсмена передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінації, варіантів, виховання тактичного мислення й інших здібностей, що визначають тактична майстерність.

Основним змістом психічної підготовки є виховання вольових здібностей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. **Психічна підготовка** здійснюється в процесі тренувань з поступово зростаючими труднощами і в змагальних умовах.

Фізична підготовка. Як вже зазначалося вище, фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсмена - рівнем розвитку окремих фізичних якостей, функціональних можливостей і статурі. Тому є певні відмінності у змісті і методиці фізичної підготовки в тому чи іншому виді спорту і спортсменів різного віку і кваліфікації. Співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від розв'язуваних завдань, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу. У процесі багаторічної тренування зі зростанням майстерності спортсмена збільшується питома вага засобів СФП і, відповідно, зменшується об'єм засобів ЗФП. Ефективність тренувального процесу можна визначати за якістю таких понять, як тренуваність, підготовленість, спортивна форма.

Тренуваність спортсмена характеризується ступенем функціонального пристосування організму пред'являються до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності.

Тренуваність підрозділяється на загальну і спеціальну.

Загальна тренуваність формується під впливом вправ загальнорозвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості організму.

Спеціальна тренуваність отримується внаслідок виконання конкретного виду м'язової діяльності в обраному виді спорту.

Тренуваність завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена і виражається в:

- підвищення рівня функціональних можливостей його організму;
- специфічної та загальної працездатності;
- досягнутої ступеня досконалості спортивних умінь і навичок.

Підготовленість - це комплексний результат фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки спортсмена.

Спортивна форма - це вища ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної). Спортивна форма пов'язана з проявом комплексного сприйняття змагальної діяльності в обраному виді спорту: "відчуття води", "почуття льоду", "відчуття м'яча" і т. д.

ЗРВ у русі:		Повільний темп
В.П. – руки на пояс. 1- руки вгору. 2- руки вперед. 3- руки в сторони. 4 – в.п.	8 разів.	
В.П. - перед грудьми, 1-2- відведення зігнутих рук, 3-4-відведення прямих рук.	8 разів.	Спина пряма, руки прямі
В.П. – руки вперед-всторони. 1- мах лівою до правої руки. 2 – в.п. 3 – мах правою до лівої руки. 4 – в.п.	8 разів.	Руки на рівні плечей.
В.П. – руки до плечей. 1, 2, 3, 4 – колові рухи руками вперед. 5-8 – те саме назад.	8 разів.	Лікті на рівні плечей.
В.П. – руки на пояс. Ходьба з нахилами на кожен крок.	12 разів.	
В.П. – руки в замок перед грудьми. Ходьба випадами, поворот тулуба на кожен крок.	10 разів.	Випад глибокий
В.П. – присід, руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки.	12 разів.	

ЗРВ на місці:	10"	
<p>В. П. - руки на поясі: 1 - нахил голови вправо; 2 -в. п.; 3- нахил голови вліво. 4.-в.п.</p>	10 разів.	Плечі опущені, спина рівна.
<p>В.П. - руки на поясі: 1-4 кругові рухи головою вправо, 5-8 кругові рухи головою вліво.</p>	8 разів.	Спина рівна.
<p>В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- руки до плечей. 2 – руки вгору. 3 – руки до плечей. 4 – в.п.</p>	8разів.	Спина рівна.
<p>В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил вліво, права рука вгору. 2 – в.п. 3 – нахил вправо, ліва рука вгору. 4-в.п.</p>	8 разів.	Спина рівна. Руки прямі
<p>В.П. – руки до плечей : 1-4 кругові рухи рук вперед, 5-8 кругові рухи рук назад</p>	8 разів.	Спина рівна. Руки прямі
<p>В.П. – широка стійка ноги нарізно. 1- нахил до лівої. 2 – в.п. 3 – нахил до правої. 4 – в.п.</p>	10 разів.	
<p>В.П. – руки на пояс. 1 – випад лівою вперед руки в сторону. 2 – в.п. 3 – . випад правою вперед руки в сторону 4 – в.п.</p>	12 разів.	Спина пряма.

В.п. руки на поясі 1-стрибок ноги нарізно, руки в сторону, 2-в.п. 3- стрибок ноги нарізно, руки вгору, 4.в.п.	8 разів.	Руки прямі, спина пряма
Спеціальні вправи бігуна:		
Біг з виштовхуванням на кожен крок.	2×10м	
Біг з високим підніманням стегна.	2×10м	Стегно підіймати до кута 90°, спина пряма.
Біг із закиданням гомілки	2×10м	Темп середній, спина пряма.
біг схресним кроком правим боком, руки в сторони	2×10м	Дивитись перед собою
біг схресним кроком лівим боком, руки в сторони	2×10м	Дивитись перед собою
біг на прямих ногах	2×10м	Дивитись перед собою
біг з закиданням гомілки	2×10м	Дивитись перед собою
Біг з прискоренням.	2×10м	Стопу ставити загрибаючи рухом
Стрибкоподібний біг.	2×10м	Повне розгинання поштовхової ноги
Біг колесом	2×10м	Стегно підіймати до кута 90°, спина пряма.
біг спиною вперед	2×10м	погляд через ліве плече

Загальнорозвивальна фізична підготовка на дому. ЗФП здебільшого використовуються вправи, що мають загальний вплив, а для СФП – вправи строго спрямовані. Однак і в ЗФП також застосовуються строго спрямовані вправи для усунення окремих недоліків фізичного розвитку, дефектів статури, постави тощо. З віком і збільшенням кількості навичок у спортсменів збільшується кількість завдань усебічного фізичного розвитку та вправ ЗФП, вони стають більш спеціалізованими. Це загальна принципова лінія. Значні корективи вносять особливості обраного виду легкої атлетики.

Обсяг вправ ЗФП у системі навчання студентів визначається рівнями компонентів його підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх студентів. Це насамперед стосується працездатності серцево-судинної та дихальної систем, процесів обміну та виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко використовується тренування з тривалого бігу, кросу, ходьби.

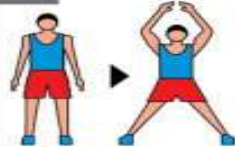
Для всіх дівчат існують обов'язкові вправи, спрямовані на зміцнення м'язів черевного преса й мускулатури таза.

Кругова тренування в домашніх умовах

Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Найпопулярніші та ефективні вправи без обладнання:

- присідання;
- віджимання;
- стрибки;
- вправи для пресу;
- вправа «велосипед»;
- махи ногами;
- випадки;

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



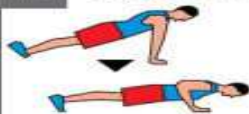
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.
- Возвращаемся в исходное положение.

2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



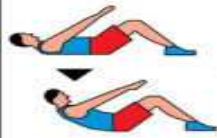
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

3 ОТЖИМАНИЯ



Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

4 КАЧАЕМ ПРЕСС



И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



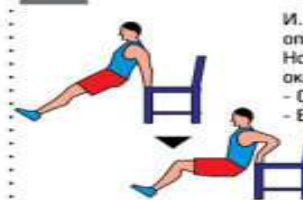
Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

6 ПРИСЕДАНИЯ



Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



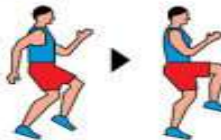
И. п. Сплойк к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

8 ПЛАНКА



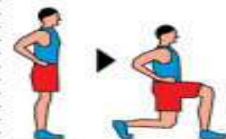
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

9 БЕГ НА МЕСТЕ



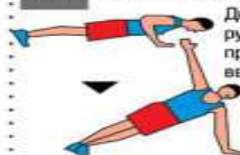
Бег на месте, высоко поднимая колени.

10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.
- Возвращаемся в и. п.

11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.

12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

Кругове тренування для хлопців







ТРЕНИРОВКА ТАБАТА

КРУГ 1

СКАЛОЛАЗ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



ОТЖИМАНИЯ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



КРУГ 2

БОКОВЫЕ
ВЫПАДЫ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



ПРИСЕДАНИЯ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



КРУГ 3

ПОДЪЕМ КОЛЕН
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



ДЖАМПИНГ ДЖЕК
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



КРУГ 4

БЕРПИ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



ЧЕРЕДОВАНИЯ НОГ
20 СЕКУНД



ОТДЫХ
10 СЕКУНД



Круговое тренування для дівчат

1. ПРИСЕДАНИЯ

60 secs



2. ОТЖИМАНИЯ

60 secs



3. ДЖАМПИНГ-ДЖЕК

30 secs



4. ВЫПАДЫ

45 secs *



5. ПЛАНКА

30 secs



6. БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ

30 secs *









1



2



3



4



5



6



2

