Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯПРОЕКТНАЯРАБОТА

Тема: «СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Автор работы:

 Кузьмин Вадим 9«А» класс

Научные руководитель:

Фоменко Виктор Николаевич,

 учитель физической культуры

г. Таганрог

2021год

Содержание

[Введение 3](#_Toc65230132)

[Основная часть 3](#_Toc65230133)

[1. Разработка продукта 3](#_Toc65230134)

[2. Оформление буклета 3](#_Toc65230135)

[3. Рекомендации по практическому использованию продукта 3](#_Toc65230136)

[Заключение 3](#_Toc65230137)

[Список использованной литературы: 3](#_Toc65230138)

# Введение

**Актуальность работы**: мой проект важен для использования в индивидуальных целях, групповых занятиях.

**Цель работы:** оформить буклет о скоростно-силовых подготовках на уроке по физической культуры.

**Задачи**

1.Найти информацию в учебниках и интернет - источниках об скоростно-силовых подготовках, на уроках физической культуры.

2. Познакомиться с разработкой буклета.

3.Оформить и презентовать продукт.

**Методы и материалы**

**Методы**

1. Изучение литературы, поиск информации в интернет- источниках.

2. Анализ полученных данных.

3. Моделирование.

**Материалы**

Для создания буклета использовался интернет-источник. Физическая культура уч. В.И. Лях 8-9 классы [1]

**Основная часть**

**1. Разработка продукта**

Были рассмотрены разные виды разработки буклета. Примеры 2х,3х,4х колоночные буклеты.

**2. Оформление буклета**

Для оформления буклета пользовался компьютерной программой WordPublisher, выставлялся лист А4 и делил его на три одинаковых частей. Когда закончил свою работу в WordPublisher, распечатал листы А4 и сложил их на 3 части.

Виды, упражнений и методов включенные в буклет:

1. Кратковременные усиления- тяга гимнастической резины

2. Непредельные усиления- наклоны вперед с упором на руки

3.Сопряжённый метод- выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещение с отягощением и т.п.

4. Круговая тренировка- разведение рук в стороны лежа на спине, нагрузка 5 кг. Тяга из-за головы лежа на спине, нагрузка 10 кг. [1]

**3. Рекомендации по практическому использованию продукта**

Продукт можно использовать для изучения минимумf по скоростно-силовой подготовке на уроках по физической культуры. Буклет значительно сэкономит время на поиск и просмотр информации, теперь это можно сделать без доступа в интернет. Так же он пригодится для самостоятельных и групповых занятий.

**Заключение**

Благодаря своей проектной работе, научился правильно пользоваться информацией. Узнал о различных видах буклетов. Правильно научился распределять нагрузки при выполнении упражнений на скоростно-силовую подготовку в формате урока физической культуры. Считаю, что мой буклет будет полезен многим, кто интересуются физической культурой и спортом.

**Список литературы:**

Физическая культура 8-9 класс Москва «Просвещение» 2017

<http://ref.by/refs/89/39375/1.html>

<https://sportyfi.ru/fitnes/silovie-trenirovki/i-skorostnie/>

https://chelmetar.ru/raznoe/skorostno-silovaya-podgotovka-1-2-skorostno-silovaya-podgotovka.html#11

https://cyberleninka.ru/article/n/uprazhneniya-s-nepredelnoy-staticheskoy-nagruzkoy-v-praktike-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/viewer

<https://www.litres.ru/static/or3/view/or.html?art_type=4&bname=%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%258F%2520%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2585%2520%25D1%2583%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25B5%25D>

<https://pk-shturm.ru/pravila-fitnesa/uprazhneniya-skorostno-silovyh-kachestv-s-otyagoshcheniem-skorostno-silovaya-vynoslivost-sposoby-trenirov.html>

<https://cyberleninka.ru/article/n/uprazhneniya-s-nepredelnoy-staticheskoy-nagruzkoy-v-praktike-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/viewer>

https://www.litres.ru/static/or3/view/or.html?art\_type=4&bname=%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%258F%2520%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D1%2585%2520%25D1%2583%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B6%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9&art=48483042&user=502132016&uuid=bfe2fd02-014d-11ea-82ee-0cc47a5203ba&cover=/static/bookimages/56/48/67/56486704.bin.dir/56486704.cover.jpg&uilang=ru&trial=1