**Заполнение индивидуальной карты здоровья.**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Уровень физического здоровья |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий |
| Масса тела/рост,г/см: М ЖБалл | 501451-2 | 451-500401-450-1 | 401-450375-4000 | 375-400400-351- | 375350- |
| ЖЕЛ/масса тела, мл/кг:МЖБалл | 50400 | 51-5541-451 | 56-6046-502 | 61-6551-574 | 66575 |
| ЧССxАДсист/100:МЖБалл | 111111-2 | 95-10095-1000 | 85-9485-942 | 70-8470-843 | 69695 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседнаий за 30с, мин, с: МЖБалл | 33-2 | 2-32-31 | 1,30-1,591,30-1,293 | 1,00-1,291,00-1,295 | 59597 |
| Динамометрия кисти /масса тела,%:МЖБалл | 60400 | 61-6541-501 | 66-7051-552 | 71-8056-603 | 81614 |
| Общая оценка уровня здоровья (Сумма баллов) | 4 | 5-9 | 10-13 | 14-16 | 17-21 |

Измерения проводить каждые три дня!!!!!

**Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты**

Быстрота — это способность совершать двигательные дей­ствия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Основными формами проявления быстроты являются вре­мя двигательной реакции, время максимально быстрого вы­полнения движения, время движения с максимальной скоро­стью. Наибольшая интенсивность развития этого двигатель­ного качества приходится на 6 —17 лет.

В трудовых и жизненных ситуациях большое значение име­ет быстрота двигательной реакции, и прежде всего быстрота простой двигательной реакции, когда человек отвечает на за­ранее известный раздражитель известным ему движением.

Следует знать, что «перенос» быстроты происходит в основ­ном в структурно сходных движениях. Так, быстрота, разви­тая в беге на короткие дистанции, не оказывает существенно­го влияния на быстроту движений рук.

Для развития быстроты применяются упражнения, в кото­рых обусловленное движение выполняется вслед за опреде­ленным сигналом. Далее необходимо усложнять условия: ре­агировать на неожиданный сигнал, на сигналы различной силы, увеличивать сложность выполняемых движений и т. д. Для развития простой двигательной реакции целесообразно использовать и метод сопоставления собственных ощущений времени с временем фактическим.

В сложных реакциях различают реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором.

Для развития быстроты реакции на движущийся объ ект повышают внезапность появления сигнала, увеличивают скорость движения предмета, уменьшают его размеры. Про­филирующими видами двигательной активности для совершен­ствования реакции на движущийся объект могут быть спор­тивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч (с мячами мень­шего размера).

К реакциям с выбором относятся действия, в которых необходимо быстро реагировать в соответствии с особенностя­ми сложившейся ситуации. Для развития такого вида реак­ции целесообразно использовать разные виды единоборств (бокс, борьба). Для развития быстроты реакции с выбором еле- дует усложнять условия для выполнения движений, развивать способность предугадывать ситуацию.

Одна из форм быстроты проявляется в способности пре­одолевать в наименьший отрезок времени короткие дистанции в циклических упражнениях (бег на 30, 60,100 м). Это способ­ность быстро реагировать на сигнал, выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такие упражнения называются скоростными. Ведущим методом воспитания быстроты являет­ся повторный метод, а основным средством — бег на короткие дистанции. Длина дистанций должна быть в 3 — 5 раз меньше соревновательных, скорость движения — составлять 80 — 85 % от максимальной, перерывы для отдыха — 3 —10 мин.

Проявление быстроты связано с увеличением подвижности нервных процессов. Быстрота движений в первую очередь оп­ределяется соответствующей деятельностью коры головного мозга, регулирующей напряжение и расслабление мышц, на­правляющей и координирующей движения. Быстрота в зна­чительной мере зависит от совершенства двигательного навы­ка, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а при продолжительной работе и от выносливости человека. Сущест­венно улучшить быстроту можно, прежде всего развивая силу мышц за счет повышения способности прилагать очень боль­шие усилия в кратчайший отрезок времени. Для этого чрез­вычайно полезны специальные силовые упражнения, в том числе с отягощением.

Быстроту движений можно повысить, совершенствуя эла­стичность мышц, так как предварительно оптимально растя­нутая мышца сокращается с большей силой и быстрее. Для улучшения эластичности следует выполнять специальные упражнения на растягивание расслабленных и напряженных мышц.

Особая роль для проявления быстроты принадлежит уме­нию выполнять быстрые движения свободно, без лишнего на­пряжения мышц, расслабляя их, когда они не должны рабо­тать. Это достигается многократным повторением специаль­ных упражнений и избранного вида движений в целом со ско­ростью 80 — 85 % от максимума. Используя такие повторения, можно научиться выполнять движения свободно; навык ста­новится совершенным, прочным, не поддающимся сбивающим условиям внешней среды.

1. Повторный бег с ускорением на отрезках в 30-60 м, 100-150 м, 200-400 м со скоростью 70-90% от максимально доступной
2. Кроссовый бег в равномерном и попеременном темпе
3. Серийные многоскоски с двукратным отталкиванием одной, а затем другой ногой (30-150 м)