Заседание совета по инновации

06.06.18

1. А.В.Громов сформировал контрольную и рабочую группы.

2. 2018 – 19 год разбили на периоды

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | подготовительный | соревновательный | переходный |
| 1 период | август-октябрь | ноябрь (первая декада) | ноябрь (2-3 декада) |
| 2 период | декабрь - февраль | март(первая декада) | март (2-3 декада) |
| 3 период | апрель-июнь | июль (первая декада) | июль (2-3 декада) |

3. Тестирование и медицинское исследование проводить в начале каждого подготовительного периода и в начале соревновательных периодов.

4. Тестирование включает в себя упражнения на развитие скоростно- силовых качеств:

1. Прыжок в длину с места;
2. Челночный бег 5х10м;
3. Бег 30м. с высокого старта;
4. Прыжки на скамейку двумя ногами (30 сек);
5. Метание мяча 1 кг. сидя из-за головы;
6. Метание мяча 1 кг. стоя из-за головы.

5. Прирост показателей рассчитывать по формуле С.Броди :

**W=(V2-V1)/0,5х(V2-V1)**

Где W – прирост результатов, %;

V1 – исходные результаты;

V2 – итоговые результаты.

Применение формулы прироста показателей позволяет анализировать динамику развития силы мышечных групп у одного и того же спортсмена в годичном цикле тренировок.

6. Медицинское исследование включает в себя:

1. Пульсометрия;
2. АД (артериальное давление);
3. ЖЕЛ (жизненная емкость лёгких).