

ЗАДАЧИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ НАЧАЛА УРОКА

1. Повысить сознательность и активность занимающихся для эффективной деятельности занимающихся.
2. Добиться сосредоточенности внимания учащихся на содержании урока.
3. Активизировать познавательную деятельность учащихся для оптимизации деятельности на уроке.
4. Добиться осмысленного и ответственного отношения к деятельности на уроке.
5. Сконцентрировать внимание учащихся на содержании урока.
6. Повысить интерес к предстоящей работе на уроке.
7. Добиться создания (повышения) мотивации к деятельности на уроке.
8. Сформировать осмысленное и позитивное отношение к деятельности на уроке.
9. Создать побуждающие мотивы к дальнейшей деятельности в сфере физической культуры.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ

1. Добиться повышения частоты и глубины дыхания.
2. Повысить функциональные возможности энергообеспечения организма.
3. Добиться распределения энергоресурсов для обеспечения мышечной работы.
4. Добиться оптимального функционирования систем организма для обеспечения двигательной деятельности.
5. Добиться повышения работоспособности для активной двигательной деятельности.
6. Добиться увеличения мощности дыхательных мышц.
7. Добиться увеличения объема вдыхаемого воздуха.
8. Добиться увеличения вентиляции легких.
9. Добиться увеличения поступления кислорода в системы организма занимающихся, обеспечивающие двигательную деятельность.

7. Добиться увеличения объема вдыхаемого воздуха.
8. Добиться увеличения вентиляции легких.
9. Добиться увеличения поступления кислорода в системы организма занимающихся, обеспечивающие двигательную деятельность.
10. Добиться увеличения скорости разворачивания дыхательных мышц.
11. Добиться активизации функциональных возможностей сердца и дыхательных процессов.
12. Активизировать процесс потребления кислорода для повышения работоспособности.
13. Активизировать функциональное состояние организма для обеспечения высокой работоспособности.
14. Добиться повышения работоспособности для обеспечения результативности двигательной деятельности.
15. Добиться увеличения интенсивности кровообращения в системах организма, обеспечивающих высокую работоспособность.
16. Активизировать адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

1. Добиться увеличения частоты импульсов в мышцах (указать каких).
2. Добиться быстрого увеличения рабочего усилия в мышцах (указать каких).
3. Развивать координацию сокращений и расслабления в мышцах (указать каких).
4. Развивать быстроту наращивания усилия в мышцах (указать каких).
5. Совершенствовать тонические свойства мышц.
6. Активизировать способность преодолевать внешние силы, влияющие при... (название двигательного действия, или конкретное название силы тяжести, инерции, сопротивления внешней среды, центробежные и т.д.).
7. Развивать способность определять (соизмерять, измерять) степень мышечного напряжения.
8. Развивать способность менять (чередовать) режимы напряжения мышц.
9. Добиться обеспечения работающих мышц энергоресурсами.
10. Активизировать доставку энергоресурсов к работающим мышцам.
11. Активизировать энергообеспечение мышечной деятельности.
12. Добиться синхронизации возбуждения в мышцах (указать каких).
13. Добиться увеличения количества двигательных единиц,

мышц.

9. Добиться обеспечения работающих мышц энергоресурсами.
10. Активизировать доставку энергоресурсов к работающим мышцам.
11. Активизировать энергообеспечение мышечной деятельности.
12. Добиться синхронизации возбуждения в мышцах (указать каких).
13. Добиться увеличения количества двигательных единиц, включенных одновременно в работу.
14. Повысить напряжение кровотока в работающих мышцах.
15. Добиться вовлечения в работу мышц дополнительных двигательных единиц.
16. Увеличить объем и скорость циркулирующей крови в работающих мышцах.
17. Повысить эластичность мышц (указать каких).
18. Развивать эластичные свойства мышц (указать каких).
19. Развивать способность к произвольному расслаблению мышц.
20. Развивать способность соразмерять степень напряжения и расслабления мышц.
21. Развивать способность к оптимальному и своевременному расслаблению мышц.

ЗАДАЧИ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1. Добиться увеличения подвижности суставов (указать каких).
 2. Увеличить мобильность суставов.
 3. Добиться постепенного увеличения амплитуды движений в суставах (указать каких).
 4. Развивать способность выполнять движения с повышенной амплитудой.
 5. Совершенствовать эластичные свойства связок для увеличения амплитуды движений.
-

ЗАДАЧИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАВЕРШЕНИЯ УРОКА

1. Добиться ускорения восстановительных процессов после физической нагрузки.
2. Добиться снижения частоты и увеличения глубины дыхания.

1. Добиться ускорения восстановительных процессов после физической нагрузки.
2. Добиться снижения частоты и увеличения глубины дыхания.
3. Добиться увеличения вентиляции легких.
4. Восстановить уровень работоспособности близкий к исходному.
5. Снизить уровень функционального состояния для оптимального ведения дальнейшей учебной деятельности.
6. Добиться оптимизации эмоционального и функционального состояния занимающихся.
7. Снизить величину мышечного напряжения.
8. Добиться постепенного снижения активности функциональных процессов в организме занимающихся.
9. Активизировать внимание занимающихся на результатах их учебного труда.
10. Создать представление о степени успешности деятельности на уроке.