Дипломная работа

**Сравнительный анализ физического развития и подготовленности школьников средних и старших классов**

**Стр\_64**

Введение

1 Теоретические аспекты физического развития и подготовленности школьников старших и средних классов

1.1 Возрастные особенности учащихся старших и средних классов

1.2 Физические особенности учащихся старших и средних классов

1.3 Педагогический контроль физической подготовленности школьников

2 Экспериментальное исследование физического развития и подготовленности школьников старших и средних классов

2.1 Методология исследования

2.2 Констатирующий этап исследования

2.2.1 Конституирующий этап исследования средних школьников

2.2.1 Конституирующий этап исследования старших школьников

3 Анализ результатов опытной работы

3.1 Сопоставление показателей физического развития и подготовленности школьников старших и средних классов

3.2 Направления физического развития школьников старших и средних классов

3.3 Методика проведения занятий по физической культуре в условиях дистанционного обучения

Заключение

Список использованной литературы

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Средний и старший школьный возраст относятся к категории подростков с наличием кризиса подросткового возраста, но обладают особенностями, характерными для каждой возрастной категории. Это также можно обнаружить, рассматривая физические особенности учащихся.

В средних и старших классах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным особенностям их, можно отнести к двум группам: подростковый возраст — юноши 13—16 лет, девушки — 12—15 лет и юношеский возраст — юноши 17—21 год и девушки — 16—20 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обусловливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

Возраст 15—20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенностями этого возраста являются постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение приспособительных возможностей организма.

# Список использованной литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. - 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. - 49 с.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. - 174 с.