



ОСНОВЫ МЕТОДИКИ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ

ВЫПОЛНИЛИ : СТУДЕНТЫ
ГРУППЫ 391Д-ПИ\14
ШАЛАМОВ В.
ТИХОНОВ М.

Формы самостоятельных занятий

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение учебного дня
- самостоятельные тренировочные занятия

| Рисунок | Описание упражнений | Дозировка (количество повторений) | Указания |
|---|--|-----------------------------------|---|
|  | <p>9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. 1—2 — напрячь мышцы тела, сомкнуть силой ноги, прижать руки, сжать кулаки. 3—4 — расслабьтесь, выдох</p> | 8—10 | Держать напряжение по 4—6 с |
|  | <p>10. И. п. — сед, руки на коленях. 1—руки согнуть к плечам, ноги врозь. 2—наклониться к левому колену, коснуться колена локтем правой руки. 3—наклон к правому колену. 4—и. п.</p> | То же | При наклоне делать выдох |
|  | <p>11. И. п. сед на пятках. 1—наклон вперед, руки вперед. 2—поднять назад правую ногу, прогнуться. 3—наклон вперед. 4—и. п.</p> | По 4—6 | Прогибаясь, руки выпрямлять — вдох |
|  | <p>12. И. п. — стоя на четвереньках. 1—2—прогнуть спину, живот опустить. 3—4—голову опустить, спину скруглить</p> | 8—10 | Делать редко, спокойно |
|  | <p>13. И. п. — упор присев на правой, левая сзади на носок. Прыжками менять положение ног</p> | 10—20 | Голову не опускать, дышать ровно |
|  | <p>14. И. п. — о. с. 1—2 — поднять руки вверх, правой ногой взмахнуть назад. 3—4—руки опустить, наклониться, выдох</p> | По 8—10 | При наклоне расслабьтесь, форсируйте выдох |
|  | <p>15. И. п. — о. с. 1—поднять правую руку, левую ногу в сторону на носок. 2—и. п. 3—то же, другой рукой и ногой. 4—и. п.</p> | 10—20 | Начинайте медленно, постепенно ускоряйте |
|  | <p>16. И. п. — о. с. 1—поднять руки вверх, правую ногу назад на носок. 2—взмах ногой и руками вперед. 3—поднять руки вверх, ногу назад на носок. 4—и. п.</p> | По 6—10 | Делать широко, размашисто, не задерживать дыхания |



Упражнения в течение учебного дня
выполняются в перерывах между
учебными или самостоятельными
занятиями. Такие упражнения
предупреждают наступающее
устомление, способствуют поддержанию
высокой работоспособности в течение
длительного времени без
перенапряжения.



Самостоятельные тренировочные занятия
можно проводить индивидуально или в
группе из 3-5 человек и более. Групповая
тренировка более эффективна, чем
индивидуальная.



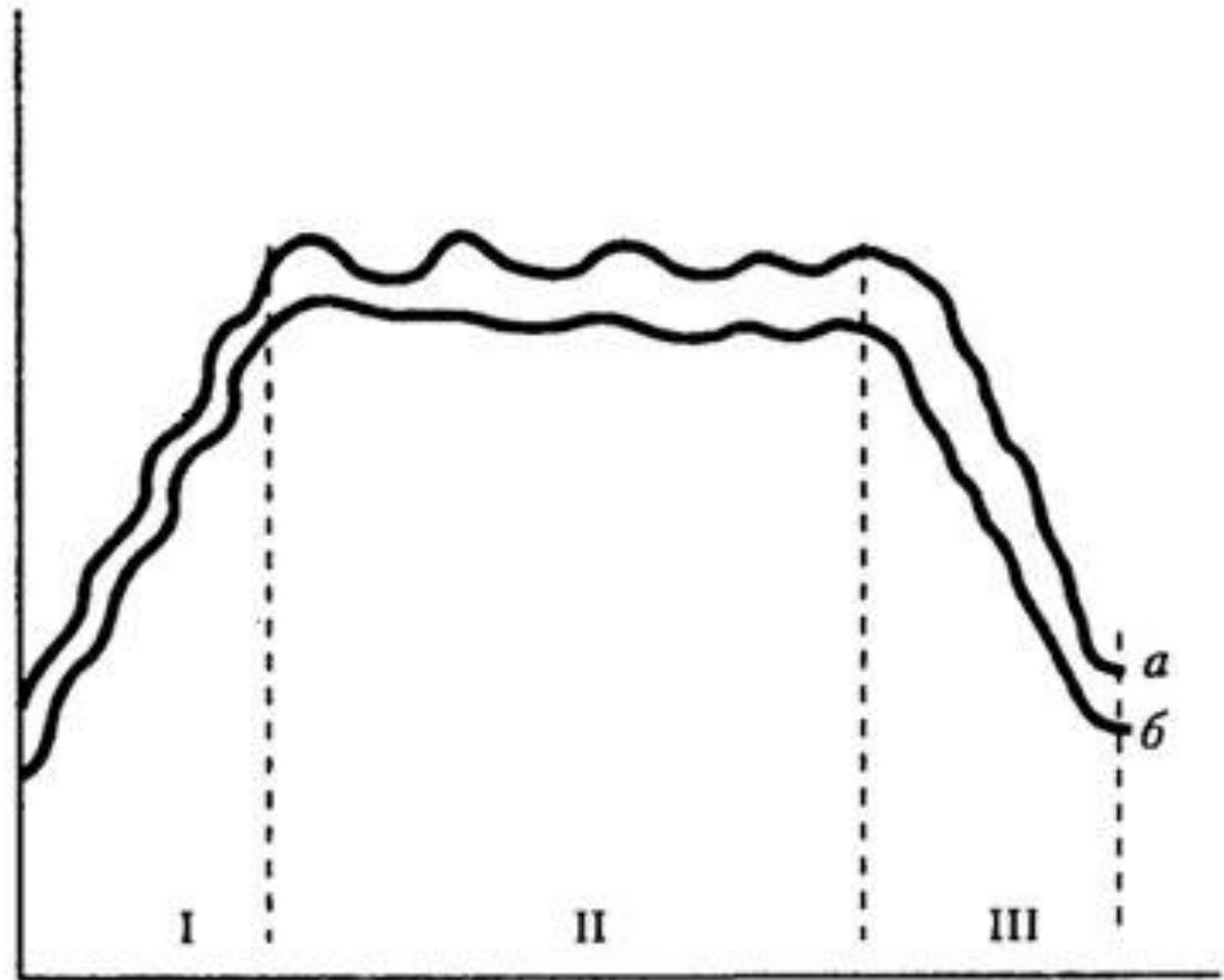
Содержание и структура тренировочного занятия

- разминка
- основная часть
- заключительная часть

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

| Признак | Степень усталости | | |
|-----------|---------------------|---|---|
| | Малая | Средняя | Большая |
| Цвет кожи | Покраснение | Значительное покраснение | Побагровение, синюшность губ, бледность |
| Потение | Небольшое | Значительное, выше пояса | Значительное, ниже пояса |
| Дыхание | Учащенное ритмичное | Очень быстрое, иногда ртом | Очень быстрое, неритмичное, ртом |
| Движения | Правильные | Небольшие нарушения | Нескоординированные |
| Ощущения | Ничего не беспокоит | Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия | Усталость, головная боль, тошнота, головокружение |

Тренировочная нагрузка, ЧСС



I

II

III

Части занятия

a

b

Регламентация нагрузок по энергетическим затратам.

Частота пульса отражает не только интенсивность работы сердечно-сосудистой системы, но и напряжение практически всех систем организма, в том числе и энергообмена. Между частотой пульса и расходом энергии существует прямая зависимость. Зная частоту сердечных сокращений и количество времени, затраченного на выполнение физических упражнений, можно подсчитать сделанные энергозатраты

Дозирование нагрузок по числу повторений физических упражнений.

Число повторений одних и тех же упражнений колеблется в диапазоне от 6 до 20 раз. Способ дозирования упражнений предусматривает учет максимально возможного числа повторений (МП) в течение определённого промежутка времени (15 - 20 секунд). В оздоровительной тренировке дозировка нагрузки находится в диапазоне: МП/4 - МП/2 или 20 - 50 % МП.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!