

# Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самарин Е. В.  
4ПСО12

# Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК иС.
- 2 Организация самостоятельных занятий ФУ различной направленности, их формы и содержание.
- 3 Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 4 Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий, их взаимосвязь с уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью занятий.
- 5 Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

# Основные мотивы к занятиям физической культурой в вузе:

- оздоровительные
- двигательно-деятельностные
- соревновательно-конкурентные
- эстетические
- коммуникативные
- познавательно-развивающие
- творческие
- профессионально-ориентированные
- административные
- психолого-значимые
- воспитательные
- статусные
- культурологические.

## **Утренняя гимнастика – одна из малых форм занятий.**

**Главные принципы в подборе комплекса:**

- постепенность в повышении интенсивности нагрузки;**
- увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным;**
- упражнения должны быть доступными в выполнении.**

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными урочными занятиями для текущей оптимизации работоспособности и профилактики неблагоприятных влияний на организм.

**Самостоятельные тренировочные занятия должны носить комплексный характер - развивать физические качества, повышать работоспособность и укреплять здоровье. Такие занятия проводят индивидуально или в небольшой группе 3-5 человек. Лучшее время для занятий ФУ – через 2-3 часа после обеда и не позже чем за 1 час до ужина или сна.**

**Оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений.**



**Если занимающийся способен пройти 5 км за 45 минут, можно переходить к оздоровительному бегу.**

**Плавание** – одно из эффективных средств закаливания человека, способствует устранению нарушений осанки, плоскостопия, гармонично развивает все группы мышц и улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



**Ходьба на лыжах** - уменьшает количество жировой массы тела, гармонически развивает скелетную мускулатуру, укрепляет системы дыхания и кровообращения.



**Езда на велосипеде** является полностью аэробным упражнением. Она укрепляет сердце и легкие, мышцы ног, хотя не способствует развитию мышц туловища и верхнего плечевого пояса.



**Ритмическая гимнастика** – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку почти без остановок. **Аэробика.**



**Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, сочетающая силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.**



Спортивные и подвижные игры отличает разнообразие двигательной активности и положительные эмоции, что повышает умственную и физическую работоспособность, тонизирует нервную систему, снимает чувство усталости.



**Спортивное ориентирование - развивает физические, воспитывает морально-волевые качества личности и обеспечивает начальную топографическую подготовку.**



**Прыжки через скакалку** используют для подготовки в различных видах спорта т.к. предъявляют достаточно высокие требования к организму.



**«Попутная тренировка»** - использование для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта.

