

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



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.



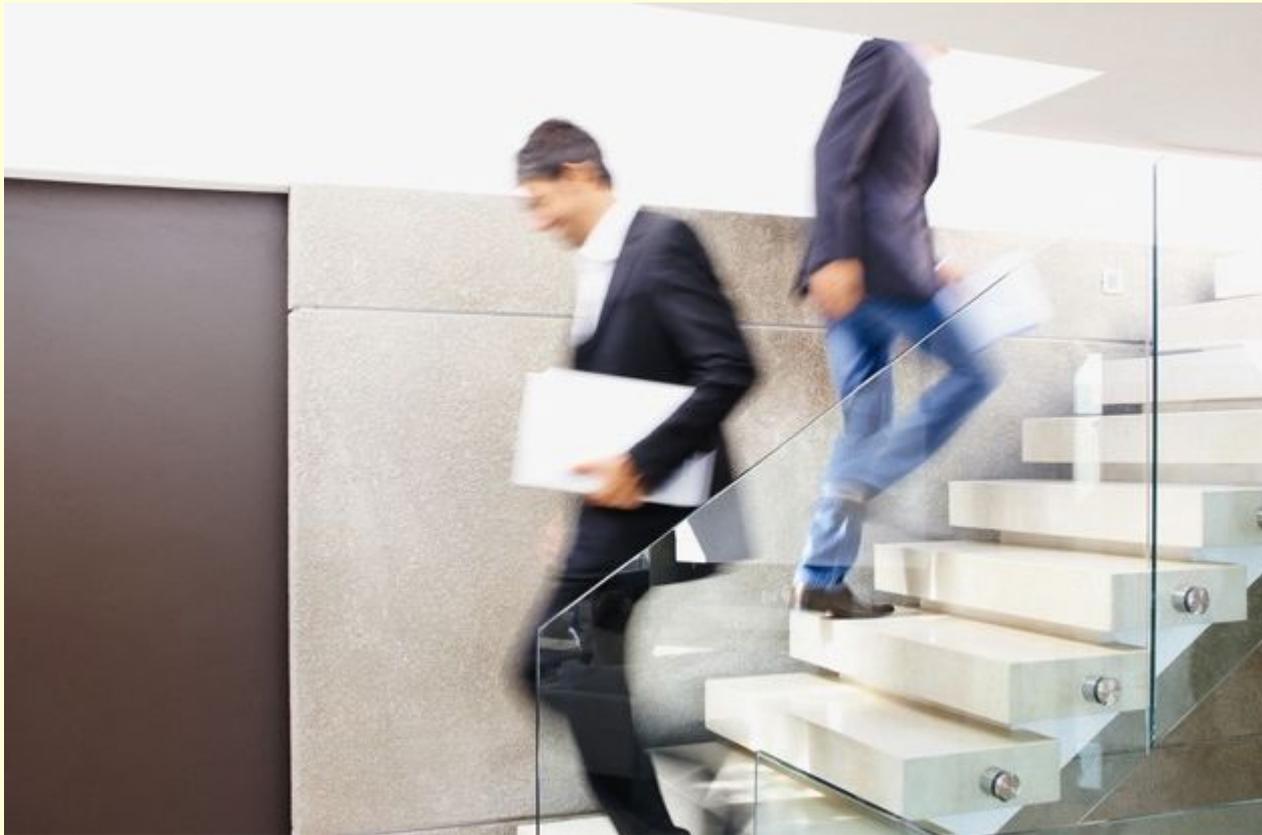
Спортивное ориентирование - развивает физические, воспитывает морально-волевые качества личности и обеспечивает начальную топографическую подготовку.



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.



В любом возрасте для поддержания физического состояния на достигнутом уровне необходимо заниматься не менее двух раз в неделю. Для повышения тренированности – не менее трех. А для достижения заметных результатов 4-5 раз в неделю.

Для того чтобы самостоятельные физкультурные занятия оказывали только положительное влияние на организм занимающихся, необходимо соблюдать ряд правил:

- 1 Постепенность** в наращивании нагрузок.
- 2 Разнообразии** применяемых средств.
- 3 Систематичности** занятий.

Первая тренировочная зона – ЧСС от 130 до 150 уд/мин, типична для большинства студентов.

Во второй тренировочной зоне ЧСС от 150 до 180 уд/мин, подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения.

Минимальная интенсивность физической нагрузки для лиц 17-25 лет составляет **134 уд/мин**.

Оптимальная величина ЧСС, обеспечивающая безопасный уровень выполнения непрерывных упражнений вычисляют по формуле:

ЧСС (оптимальная) = 190 – возраст (в годах).

Максимально допустимая величина ЧСС на физкультурных занятиях рассчитывается по формуле:

ЧСС (максимальная) = 220 – возраст (в годах).