Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

Презентацию подготовила
студентка группы 1ПСО12
Пискова Светлана

Понятие «физическое самовоспитание».

- Физическое *самовоспитание* понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на *формирование физической культуры личности*.

Этапы физического самовоспитания

- *Начальный этап* - формирование ценностно-смыслового отношения человека к своей физической форме.
- *Преобразовательный этап* - определяется цель и индивидуальная программа физического самовоспитания.
- *творческий эт*

Методика оценки уровня физической подготовленности

- *12-минутный тест Купер* - надо преодолеть возможно большее расстояние за 12 мин ходьбы, бега, плавания или любого другого аэробного упражнения.

По результатам этого теста можно определить степень своей физической подготовленности.

12-минутный тест

Оценка физической работоспособности	Дистанция, км, бегом, за 12 минут мужчины	шагом, преодаленные женщины
Очень плохо	Менее 1,95	Менее 1,55
Плохо	1,95 – 2,1	1,55 – 1,8
Удовлетворительно	2,1 – 2,4	1,8 – 1,9
Хорошо	2,4 – 2,6	1,9 – 2,1
Отлично	2,6 – 2,8	2,15 – 2,3
Превосходно	Более 2,8	Более 2,3

где *Z* — результат 12-минутного теста, м; *f*1, *f*2, *f*3 — ЧСС за первые 30 с на второй, третьей, четвертой минутах восстановления.

Индекс модифицированного теста Купера

Индекс = Z*100/2*(P1+P2+P3),

где *Z* — результат 12-минутного теста, м; *P*1, *P*2, *P*3 — ЧСС за первые 15 с на второй, третьей, четвертой минутах восстановления.

Стандарты модифицированного теста Купер для молодых мужчин и женщин

Оценка физической работоспособности	Индекс модифицирован Женщины	ного теста Купера Мужчины
Очень плохо	Менее 430	Менее 580
Плохо	430 - 510	580 - 680
Удовлетворительно	510 - 590	680 - 780
Хорошо	590 - 670	780 - 880
Отлично	более 680	более 880

Методика составления индивидуальных тренировочных программ

При разработке индивидуальной тренировочной программы *необходимо учитывать*:

- свое здоровье;
- уровень физической подготовленности;
- свои возрастно-половые особенности развития;
- материально-технические условия занятий;
- количеством тренировочных занятий в неделю;
- их продолжительность.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

При индивидуальных занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать правила:

1. Строго соблюдать режим дня, режим питания.
2. Регулярно вести дневник самоконтроля.
3. Перед каждым занятием проводить длительную и добросовестную разминку.
4. План тренировки, намеченный вами, должен быть для вас законом.

Методические правила

Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузки,

- добавления должны составлять 3-5% в день по отношению к достигнутому уровню;
- увеличение частоты занятий;
- увеличение продолжительности занятий;
- увеличения плотности занятий;
- увеличения интенсивности занятий;
- увеличение сложности и амплитуды движений.

Методические правила

- ***Разнообразие применяемых средств***, (упражнения на выносливость, силовые упражнения для мышечных групп, упражнения в перемене положения тела);
- ***Систематичность и индивидуализация,*** (непрерывность процесса занятий и чередования нагрузки и отдыха, соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма занимающегося).

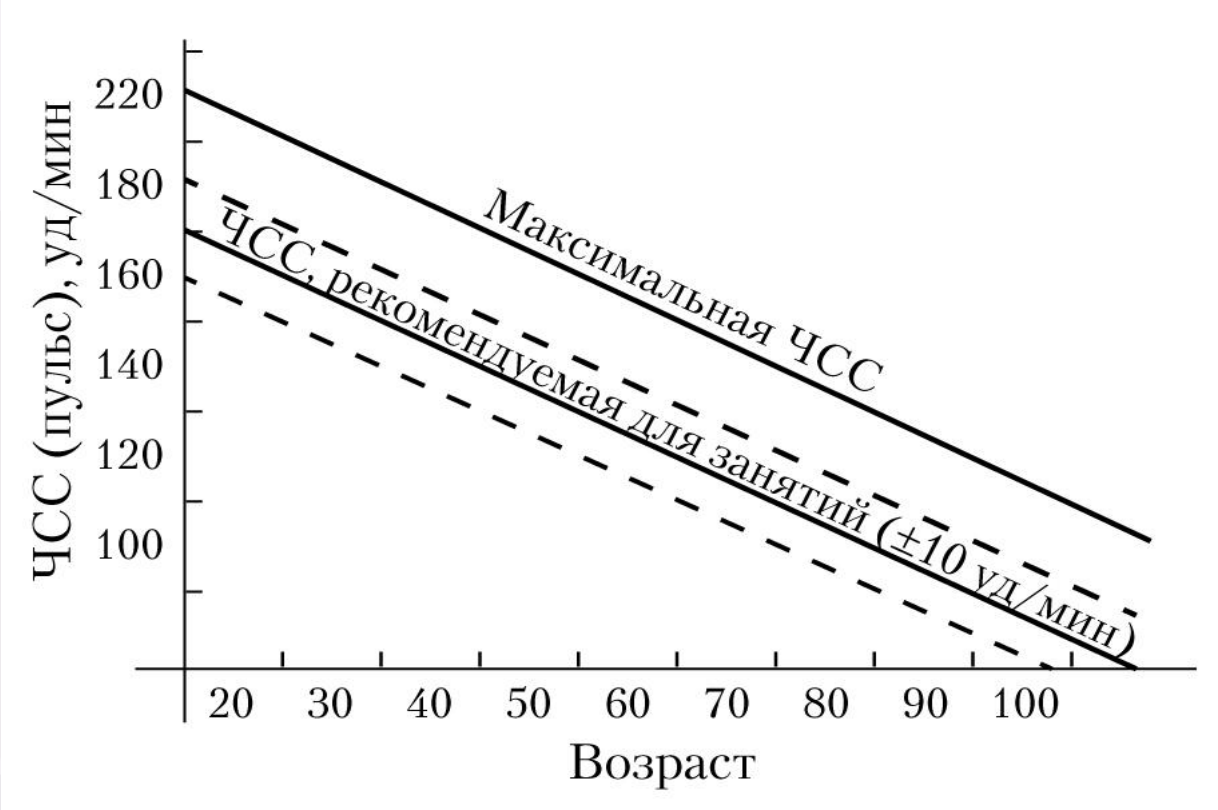
Дозирование нагрузки по ЧСС

- ЧСС -120-130 уд/мин. является зона тренировки для новичков;
- Тренировка при ЧСС 130-140 уд/мин. – развитие общей выносливости у начинающих.
- Максимальный тренировочных эффект при ЧСС – 144-156 уд/мин.

Зависимость продолжительности занятия от ЧСС

ЧСС, уд/мин	Продолжительность занятий, мин
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

ЧСС, рекомендуемая для занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста



Основные характеристики физической работы

- *Аэробное упражнение* – вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, при которой *кислород служит основным источником энергии* для поддержания мышечной работы (продолжительность 15 – 40 мин без перерыва и более).

При *анаэробном упражнении* энергия вырабатывается за счет быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах *без участия кислорода* (продолжительность 30 – 90 секунд).

Построение индивидуального занятия

Состоит из трех частей:

- *Подготовительная* (разминка) длиться 25 мин.;
- *Основная* – 60 и более мин.;
- *Заключительная* (заминка) – от 5 до 10 мин.

При запланированном тренировочном занятии 90 мин.

Подготовительная часть занятия

Разминка переводит организм из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

ОРУ активизируют кровообращение в мышцах, мышечных сухожилиях, связках, окружающих суставы, в результате чего повышается их эластичность, что способствует увеличению работоспособности организма и профилактике травматизма.

Разминка делится на две части

Общая разминка

решает задачу активизации (разогревания) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются медленный бег (6–15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15–20 мин).

Специальная разминка

направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки.

Основная часть занятия

- В основной части происходят **обучение и совершенствование техники физических упражнений** и выполнение тренировочной нагрузки по **воспитанию физических качеств.**
- Разучивание техники физических упражнений большей координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия.
- Тренировочные нагрузки с целью воспитания физических качеств рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на *быстроту* движений, *затем – на силу* и в конце занятия – на *выносливость* (гибкость воспитывается в процессе разминки).

Заключительная часть занятия

- Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.
- В этой части применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и т. п.

Примерный вариант самостоятельного занятия (оздоровительный бег).

- Контроль ЧСС; размять стопы, ахиллово сухожилие, мышцы голени;
- Медленный бег 500-600м.
- Разминка до 25 мин.
- Медленный бег 10-15 мин., т.е. 2-2,5 км, контроль ЧСС.
- Простейшие силовые упражнения 5-10 мин.
- Упражнения на дыхание, расслабление; контроль ЧСС.

Программа бега

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю, раз
1 (ходьба)	3,2	32	3
2 (ходьба)	4,8	48	3
3 (ходьба + бег)	3,2	26	4
4 (ходьба + бег)	3,2	24	4
5	3,2	22	4
6	3,2	20	4
7	4,0	25	4
8	4,0	23	4
9	4,8	30	4
10	4,8	27	4

Программа плавания

Неделя	Дистанция, м	Время, мин	Частота занятий в неделю, раз
1	350	15	4
2	350	13	4
3	450	15.	4
4	450	13	4
5	550	18	4
6	550	16	4
7	650	19	4
8	725	21	4
9	800	23	4
10	900	25	4

Программа ходьбы на лыжах

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Частота занятий в неделю, раз
1	3,2	32	3
2	3,2	31	3
3	3,2	30	3
4	4,0	38	3
5	4,0	36	3
6	4,0	34	3
7	4,8	42	3
8	4,8	40	3
9	4,8	38	3
10	4,8	36	3

Рекреационная направленность использования средств физической культуры.

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает активный отдых, восстановление после продолжительной умственной, интеллектуальной работы.

- туристические походы в выходные дни и отпускное время (пешие, водные, велосипедные и др.);
- экскурсии, связанные с двигательной активностью;
- физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры и спортивные развлечения;
- пешие и лыжные прогулки, купание, пляжный волейбол, бадминтон.

Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает быстрейшее восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.

Рекомендуются:

- дозированная ходьба;
- лечебная гимнастика;
- элементы аутотренинга.

Физические упражнения

- ***Общеразвивающие***

(общеукрепляющие) упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

- ***Специальные*** упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата.