

Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью

Яровая Полина

1ПСО12

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.

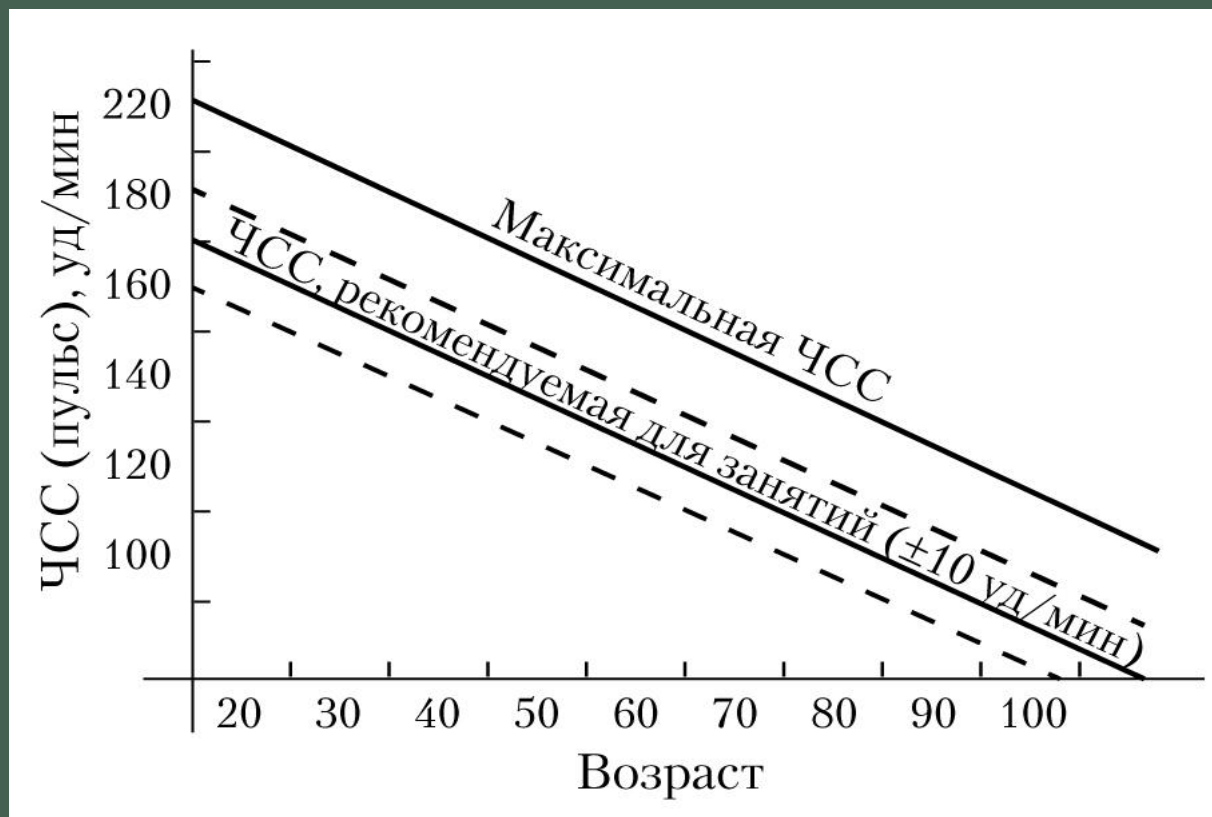
Методические правила

- **Разнообразии 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.

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) длится 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.

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.

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;

Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает быстрее 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.