

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

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.

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.

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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

