# МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Группа 1ПСО12,
Чупраков Артём

# 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) 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.

# 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