

**Методические основы
организации
самостоятельного занятия
физической культурой и
спортом**

Рассматриваемые вопросы

1. План самостоятельного занятия в форме конспекта,
2. Постановка задач самостоятельного занятия,
3. Продолжительность занятия,
4. Место проведения занятия и инвентарь,
5. Содержание самостоятельного занятия. Подготовительная часть (задачи, продолжительность, интенсивность, содержание),
6. Содержание самостоятельного занятия. Основная часть (задачи, продолжительность, интенсивность, содержание),
7. Содержание самостоятельного занятия. Заключительная часть (задачи, продолжительность, интенсивность, содержание),

План самостоятельного занятия

- Оформляется в виде **конспекта** (по форме см. ниже). В котором описывают все предстоящие виды двигательной активности:
- комплексы упражнений с описанием каждого упражнения и его дозировки;
- виды ходьбы, бега и их дистанция или продолжительность;
- специальные видовые задания (имитационные упражнения, корригирующие упражнения, игровые и прочее).

Занятие состоит из трех частей:

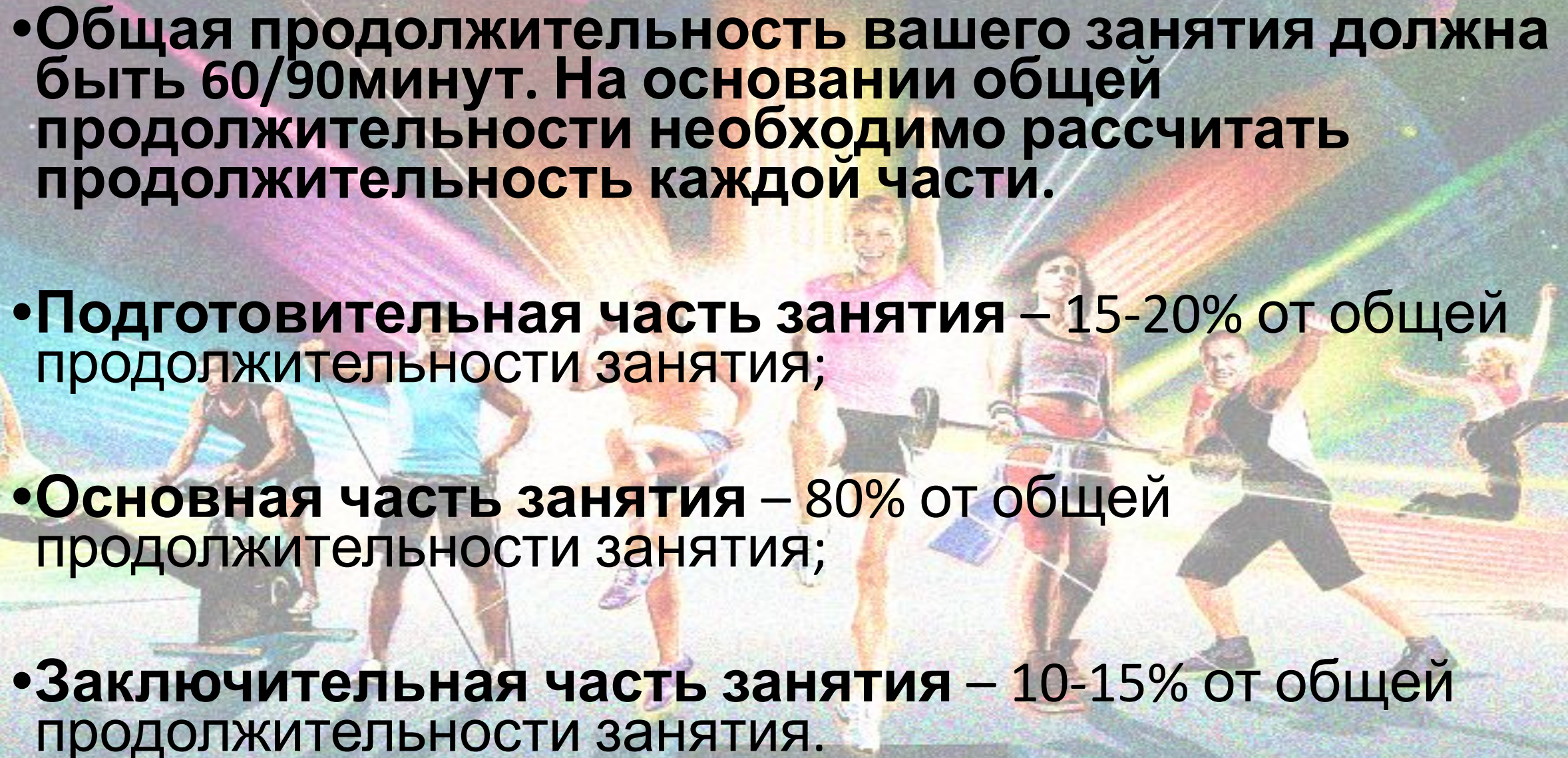
подготовительной, основной, заключительной

План самостоятельного занятия. Форма конспекта (см. задание 8.4)

- 1. Цель/задачи занятия: ...;
- 2. Продолжительность: ...;
- 3. Место проведения: ...;

часть занятия	содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы)	дозировка (кол-во повторений)	методические указания/ примечания
Подготовительная	1. Ходьба 2. Бег 3. ОРУ (оформляем как в комплексах, которые вы составляли на 1 курсе) 4. Специальные упражнения (видовые (беговые, волейбольные ит.п./имитационные). Этот пункт на ваше усмотрение(по желанию)	2-3 мин 5-7 мин В разгах	
Основная	Основной материал		
Заключительная	Упражнения оформляем комплексом		

Структура занятия

- **Общая продолжительность вашего занятия должна быть 60/90 минут. На основании общей продолжительности необходимо рассчитать продолжительность каждой части.**
 - **Подготовительная часть занятия – 15-20% от общей продолжительности занятия;**
 - **Основная часть занятия – 80% от общей продолжительности занятия;**
 - **Заключительная часть занятия – 10-15% от общей продолжительности занятия.**
- 

Продолжительность занятия

Сведения о продолжительности вашего самостоятельного занятия указываете в «шапке» конспекта в пункте

2. Продолжительность

Постановка цели/задачи занятия

Задачи бывают четырех видов, на одном занятии целесообразно решать не более трех задач!

Вы для самостоятельного занятия сформулируйте не более двух задач.

Образовательные:

- разучить технику выполнения дыхательных упражнений по типу 2х4, танцевальную связку
- совершенствовать технику выполнения штрафных бросков (торможения “плугом”);

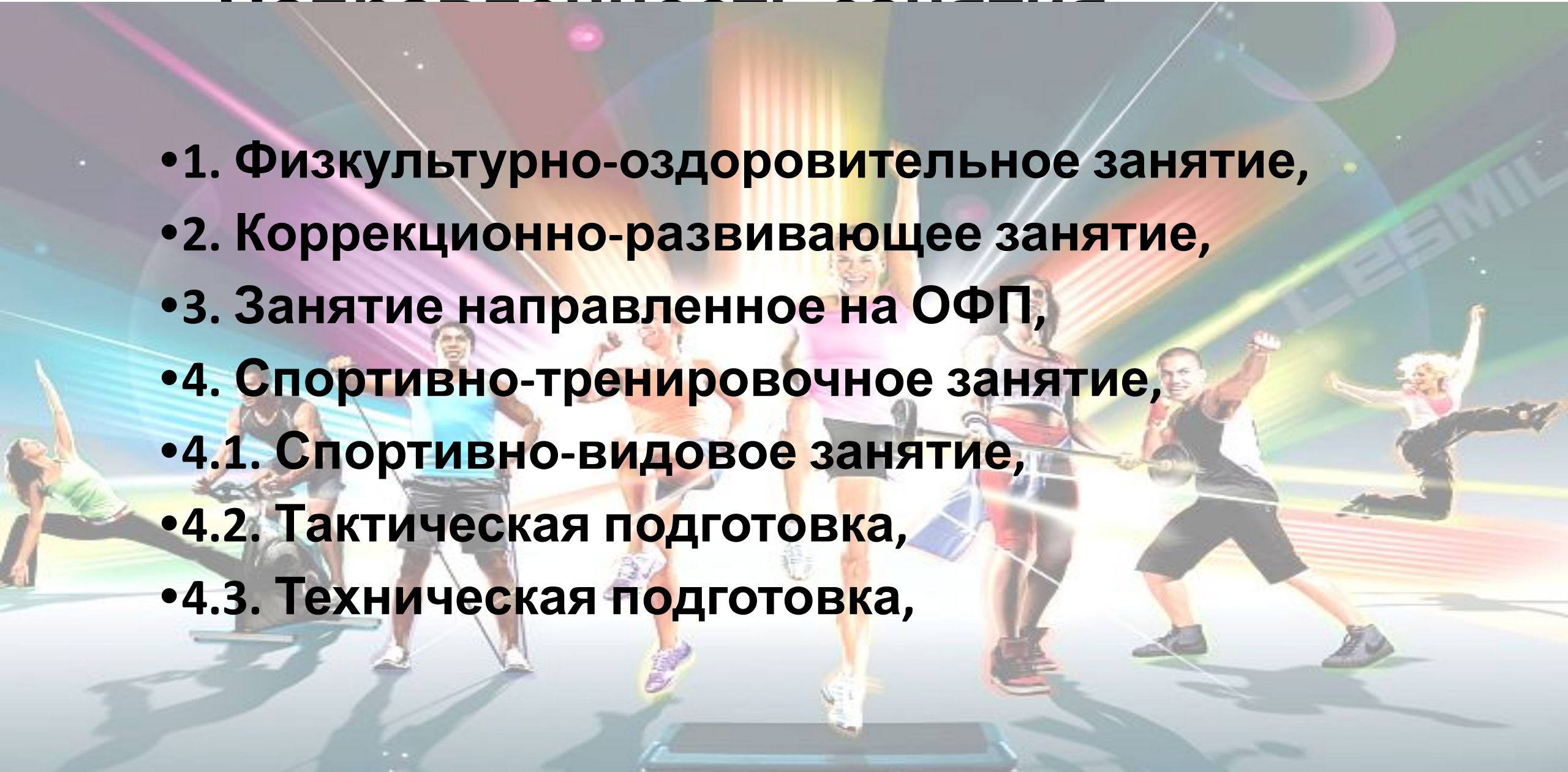
Оздоровительные: формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины, совершенствовать общую выносливость;

Воспитательные: ...

Развивающие: совершенствовать двигательное качество сила/быстрота/выносливость /и прочие ...

Цели и задачи спортивной подготовки

- 1. Физкультурно-оздоровительное занятие,
- 2. Коррекционно-развивающее занятие,
- 3. Занятие направленное на ОФП,
- 4. Спортивно-тренировочное занятие,
 - 4.1. Спортивно-видовое занятие,
 - 4.2. Тактическая подготовка,
 - 4.3. Техническая подготовка,



Примеры постановки задач самостоятельного занятия

1. Цель/задачи занятия.

Образовательные: разучить композицию в спортивной аэробике.

Развивающие: совершенствовать координационные способности.

2. Цель/задачи занятия.

Образовательные: совершенствовать технику выполнения дыхательных упражнений по типу 2х4.

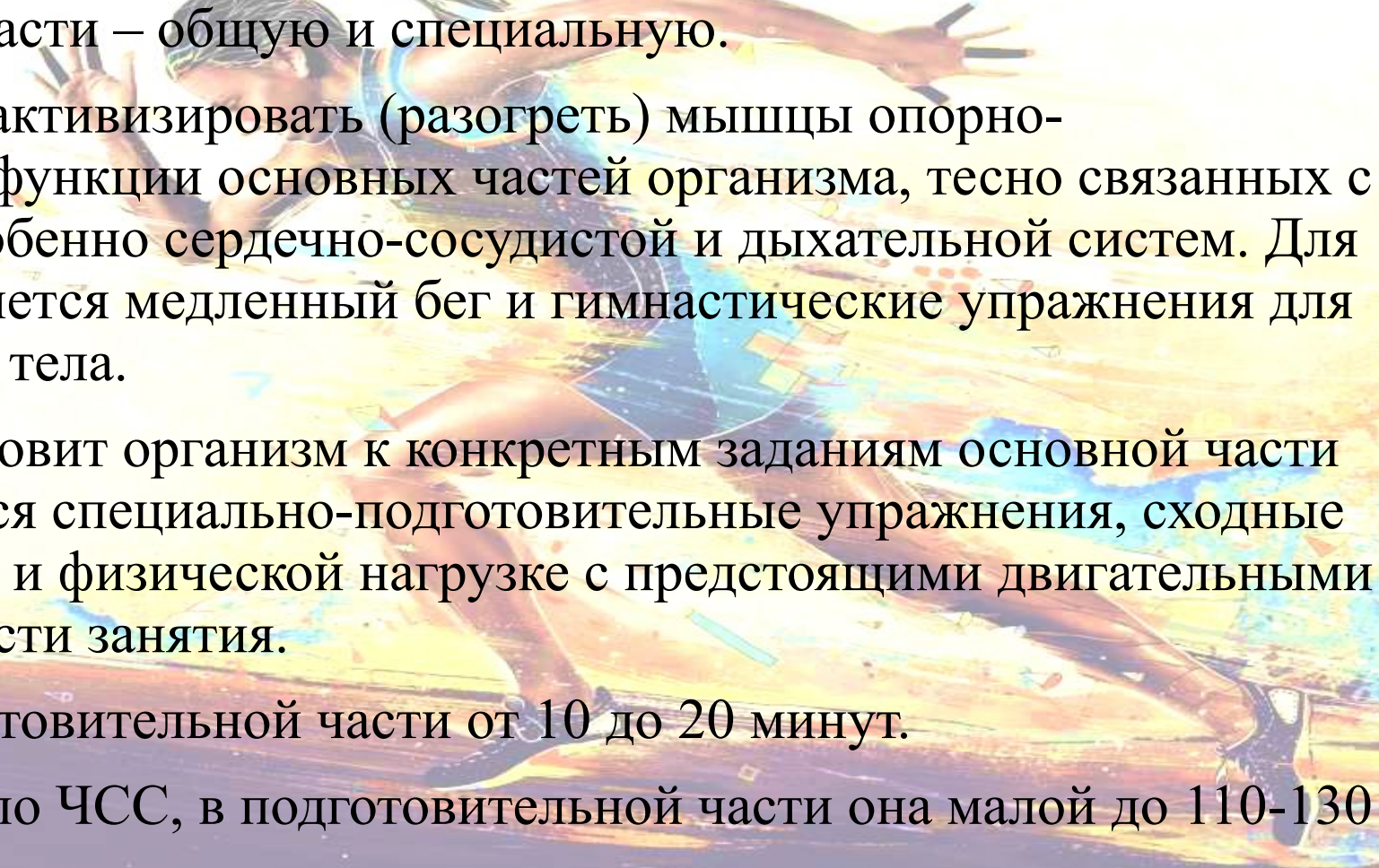
Оздоровительные: совершенствовать диафрагмальное (брюшное) дыхание

Место проведения занятия и инвентарь

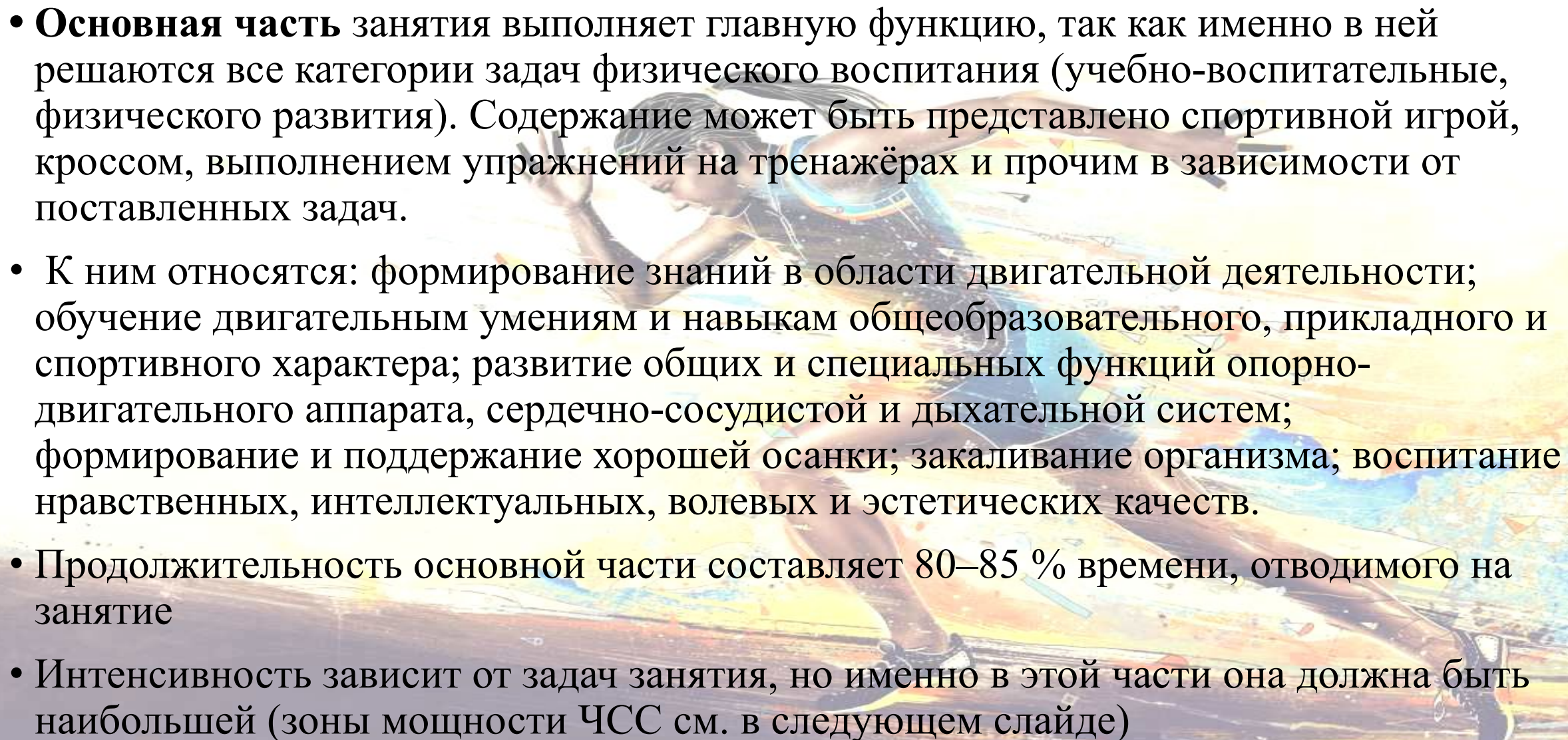
Ваше занятие может быть организовано как в помещении (спортивный зал, комната вашей квартиры, плавательный бассейн, теннисный корт и прочее) так и на открытом воздухе (стадион, парк, открытая хоккейная коробка, открытая площадка).

Сведения о месте проведения вашего самостоятельного занятия и необходимом инвентаре указываете в «шапке» конспекта в соответствующих пунктах

Содержания частей занятия.

- Разминка делится на две части – общую и специальную.
 - Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела.
 - Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.
 - Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.
 - Интенсивность измеряем по ЧСС, в подготовительной части она малой до 110-130 ударов в минуту
- 

Содержание частей занятия.

- **Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). Содержание может быть представлено спортивной игрой, кроссом, выполнением упражнений на тренажёрах и прочим в зависимости от поставленных задач.
 - К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.
 - Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие
 - Интенсивность зависит от задач занятия, но именно в этой части она должна быть наибольшей (зоны мощности ЧСС см. в следующем слайде)
- 

Содержание частей занятия. Заключительная часть.

- **Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.
- В заключительной части применяется медленный бег (не используют, если на занятии разучивалось новое движение или формировалась техника движений), ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием, стрейчинг и т.п.
- Продолжительность: 10-15% от общей, т.е. в случае 90 минутного занятия – 10-15 мин, 6-минутного – 5-7 минут.
- Интенсивность: низкая, ЧСС не выше 110 ударов в минуту, задача – снизить пульс плавно!

Пример конспекта см. отдельным файлом «Пример самостоятельного занятия».

Спасибо за внимание!

Желаю удачи!