

**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:**

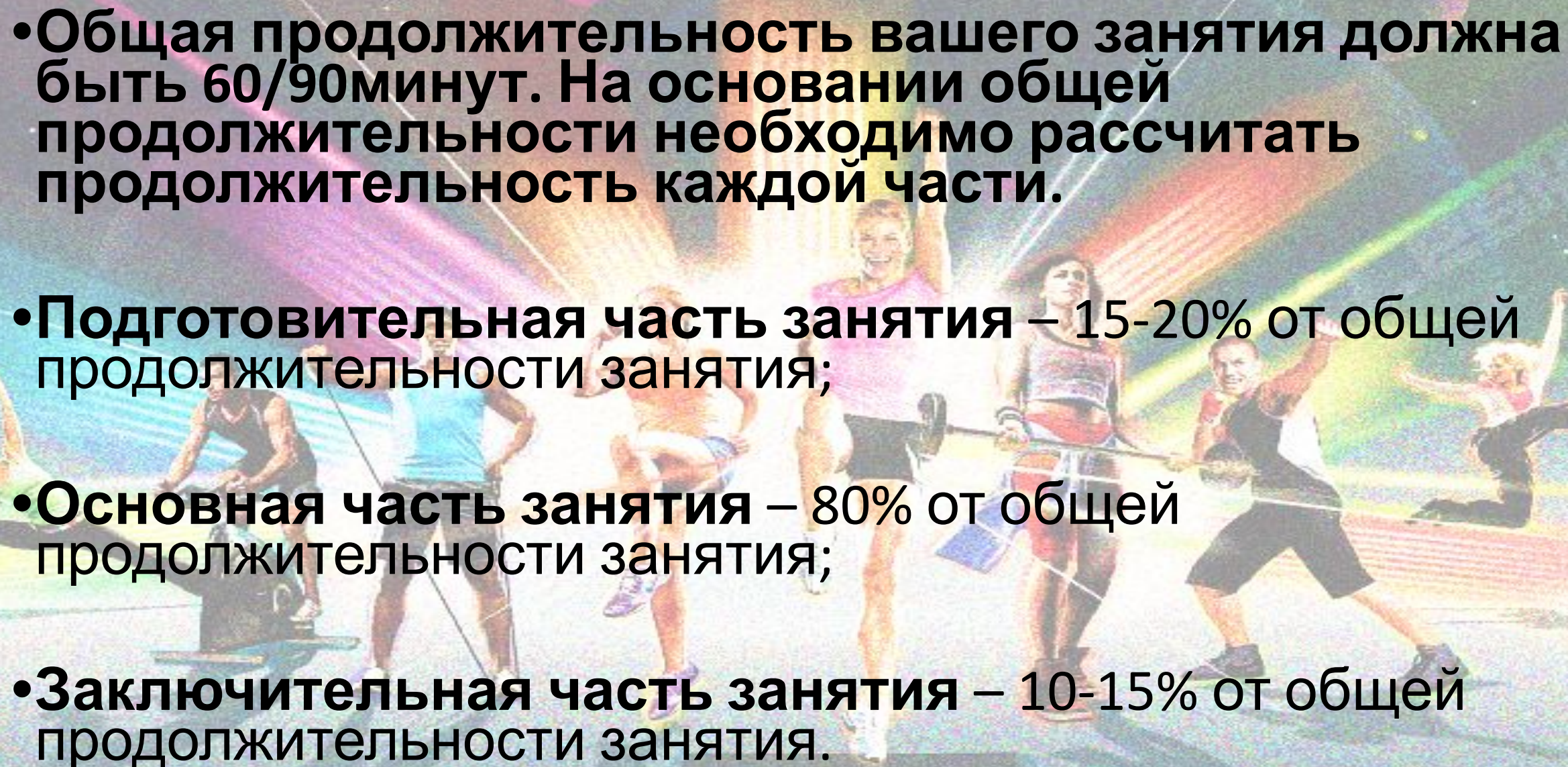
**подготовительной, основной, заключительной**

# 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 2x4, танцевальную связку
- совершенствовать технику выполнения штрафных бросков (торможения “плугом”);

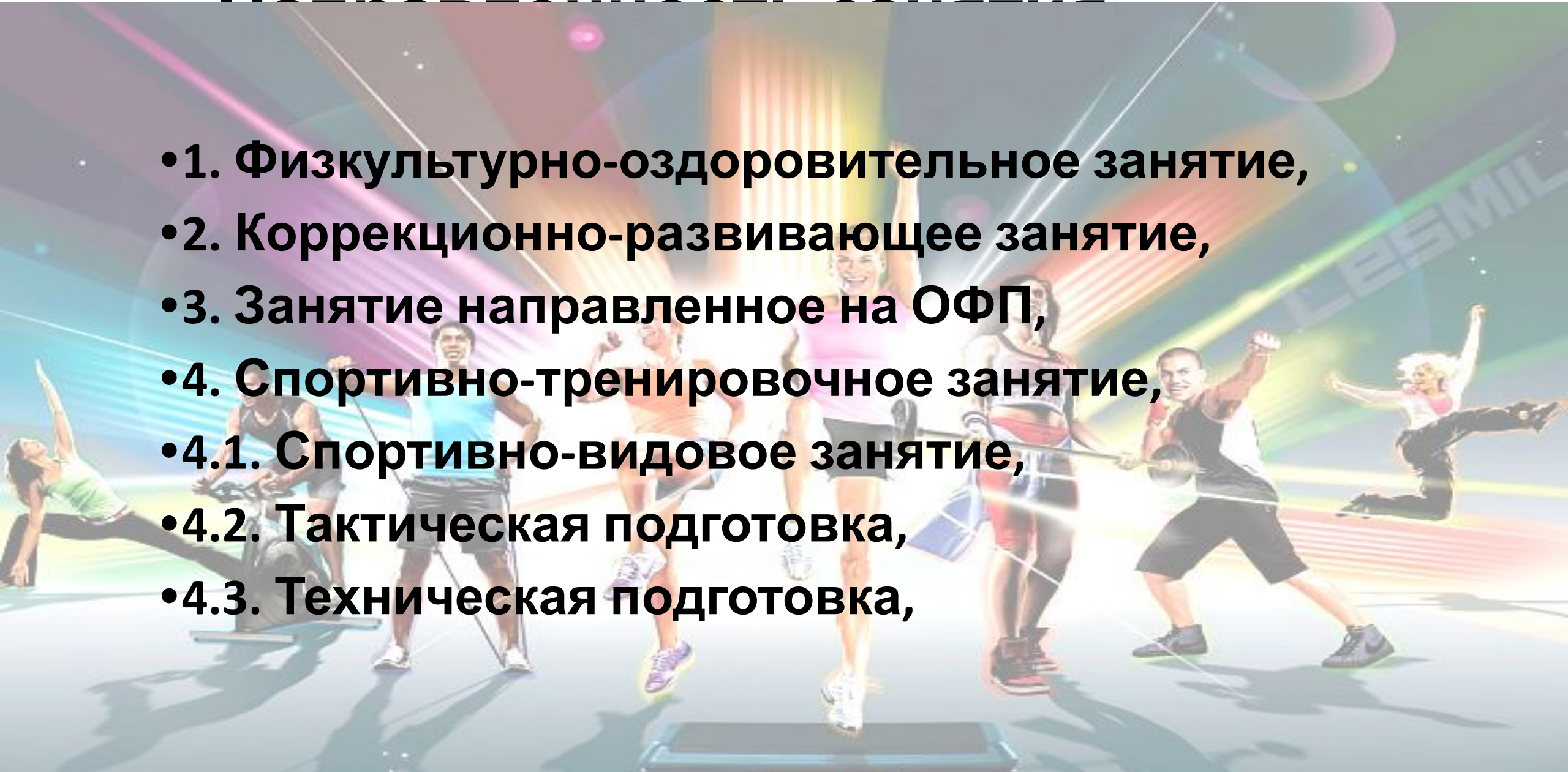
**Оздоровительные:** формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины, совершенствовать общую выносливость;

**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

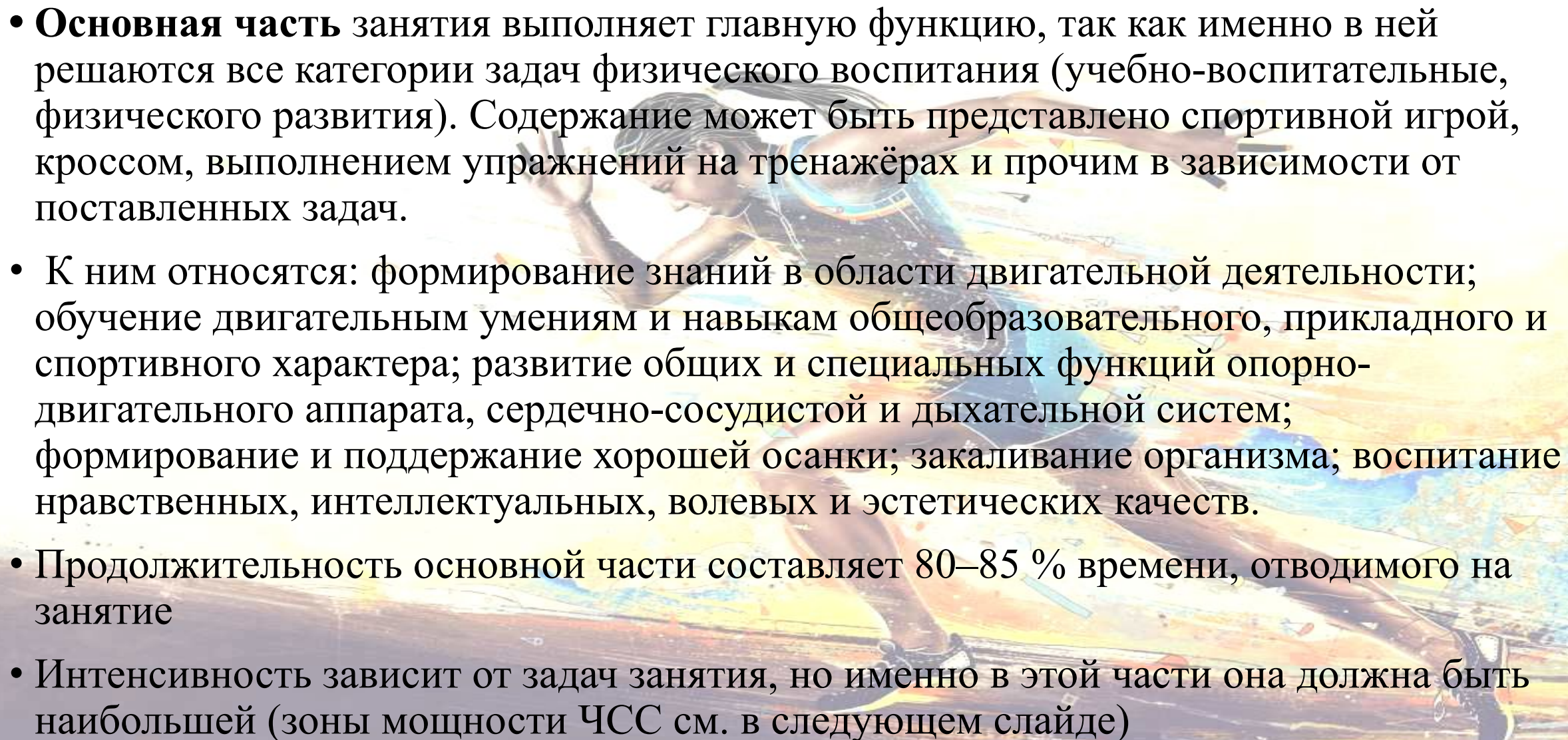
Ваше занятие может быть организовано как в помещении (спортивный зал, комната вашей квартиры, плавательный бассейн, теннисный корт и прочее) так и на открытом воздухе (стадион, парк, открытая хоккейная коробка, открытая площадка).

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!