

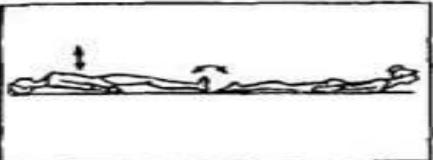
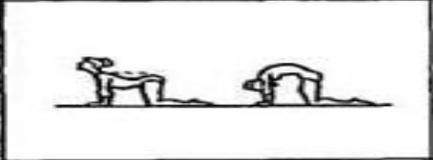
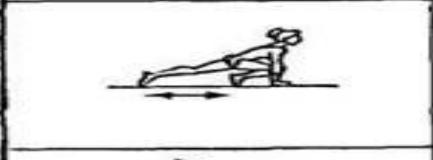
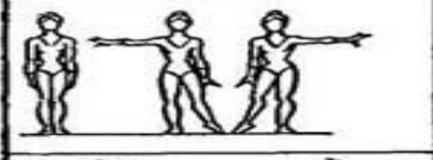
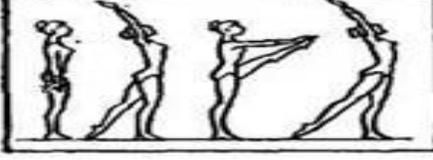


ОСНОВЫ МЕТОДИКИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ

ВЫПОЛНИЛИ : СТУДЕНТЫ  
ГРУППЫ 391Д-ПИ\14  
ШАЛАМОВ В.  
ТИХОНОВ М.

## Формы самостоятельных занятий

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение учебного дня
- самостоятельные тренировочные занятия

Рисунок	Описание упражнений	Дозировка (количество повторений)	Указания
	<p>9. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. 1—2 — напрячь мышцы тела, сомкнуть силой ноги, прижать руки, сжать кулаки. 3—4 — расслабьтесь, выдох</p>	8—10	Держать напряжение по 4—6 с
	<p>10. И. п. — сед, руки на коленях. 1—руки согнуть к плечам, ноги врозь. 2—наклониться к левому колену, коснуться колена локтем правой руки. 3—наклон к правому колену. 4—и. п.</p>	То же	При наклоне делать выдох
	<p>11. И. п. сед на пятках. 1—наклон вперед, руки вперед. 2—поднять назад правую ногу, прогнуться. 3—наклон вперед. 4—и. п.</p>	По 4—6	Прогибаясь, руки выпрямлять — вдох
	<p>12. И. п. — стоя на четвереньках. 1—2—прогнуть спину, живот опустить. 3—4—голову опустить, спину скруглить</p>	8—10	Делать редко, спокойно
	<p>13. И. п. — упор присев на правой, левая сзади на носок. Прыжками менять положение ног</p>	10—20	Голову не опускать, дышать ровно
	<p>14. И. п. — о. с. 1—2 — поднять руки вверх, правой ногой взмахнуть назад. 3—4—руки опустить, наклониться, выдох</p>	По 8—10	При наклоне расслабьтесь, форсируйте выдох
	<p>15. И. п. — о. с. 1—поднять правую руку, левую ногу в сторону на носок. 2—и. п. 3—то же, другой рукой и ногой. 4—и. п.</p>	10—20	Начинайте медленно, постепенно ускоряйте
	<p>16. И. п. — о. с. 1—поднять руки вверх, правую ногу назад на носок. 2—взмах ногой и руками вперед. 3—поднять руки вверх, ногу назад на носок. 4—и. п.</p>	По 6—10	Делать широко, размашисто, не задерживать дыхания



Упражнения в течение учебного дня  
выполняются в перерывах между  
учебными или самостоятельными  
занятиями. Такие упражнения  
предупреждают наступающее  
устомление, способствуют поддержанию  
высокой работоспособности в течение  
длительного времени без  
перенапряжения.



Самостоятельные тренировочные занятия  
можно проводить индивидуально или в  
группе из 3-5 человек и более. Групповая  
тренировка более эффективна, чем  
индивидуальная.



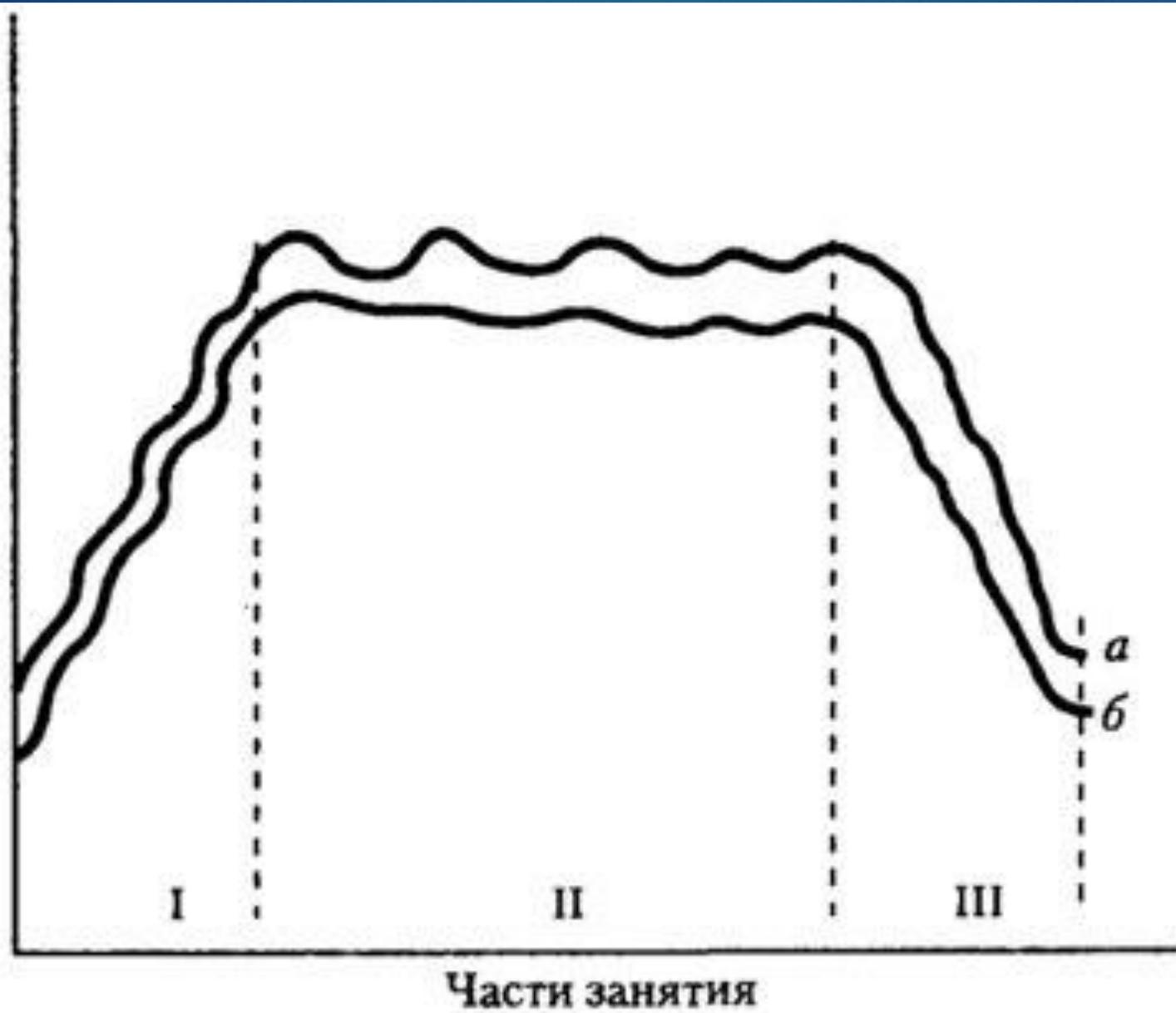
# Содержание и структура тренировочного занятия

- разминка
- основная часть
- заключительная часть

### Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

Признак	Степень усталости		
	Малая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
Дыхание	Учащенное ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

Тренировочная нагрузка, ЧСС



## Регламентация нагрузок по энергетическим затратам.

Частота пульса отражает не только интенсивность работы сердечно-сосудистой системы, но и напряжение практически всех систем организма, в том числе и энергообмена. Между частотой пульса и расходом энергии существует прямая зависимость. Зная частоту сердечных сокращений и количество времени, затраченного на выполнение физических упражнений, можно подсчитать сделанные энергозатраты

## Дозирование нагрузок по числу повторений физических упражнений.

Число повторений одних и тех же упражнений колеблется в диапазоне от 6 до 20 раз. Способ дозирования упражнений предусматривает учет максимально возможного числа повторений (МП) в течение определённого промежутка времени (15 - 20 секунд). В оздоровительной тренировке дозировка нагрузки находится в диапазон: МП/4 - МП/2 или 20 - 50 % МП.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**