

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение
Департамента здравоохранения города
Москвы

Презентация по физической культуре
Самостоятельные занятия физическими
упражнениями
Преподаватель физической культуры
Мартынова А.Н.

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ КАК
ОДНА ИЗ ФОРМ
ВОСПИТАНИЯ НАВЫКА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Средства физической культуры для самостоятельных занятий студентов

- Общеразвивающие упражнения (на все группы мышц);
- Легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание)
- Подвижные и спортивные игры – лапта, волейбол, футбол, элементы баскетбола, настольный теннис, бадминтон и т.д. ;
- Плавание
- Ходьба на лыжах;
- Пешие прогулки:
- Катание (на коньках, роликах, велосипеде т.п.);
- Занятие по интересам (шейпинг, аэробика, танцы, фитнес, аквааэробика, атлетическая гимнастика и т.д.)

Построение тренировочного занятия

- Тренировочное занятие состоит из трех частей:
подготовительная – 10-15 мин от времени занятия – разминка и подготовка организма к предстоящей работе;
- Основная: 70-80% от времени занятия: ОРУ с предметами (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде и др.
- Заключительная: 10-15% от времени занятия, во время которой интенсивность выполнения физических упражнений снижается.

БЛОК 1

Часть 1.

Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку)

Иметь: результаты медицинского осмотра, результаты выполнения контрольных нормативов
Знать: правила поведения спортивных сооружений и площадках; Технику безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Практическая деятельность: пройти медицинский осмотр, выполнить контрольные нормативы. Занести эти данные в личную карточку физической подготовленности студента. Вместе с преподавателем определить направление

Часть 2.

Уметь провести планирование занятий.

- Постановка цели самостоятельных занятий и их задач;
- выбор времени самостоятельных занятий в режиме дня;
- продолжительность каждого занятия;
- количество занятий в неделю;

Практическая деятельность: составить предварительный план самостоятельных занятий

Часть 3.

Уметь подготовить место проведения занятий:

- Выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, в парке, в спортивном зале, на катке и тд)
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов, выступов, повреждений пола, ям, движение автомобиля и тд)
- подобрать необходимое оборудование (спортивных инвентарь, спортивную одежду и тд)

Практическая деятельность

- Ходьба в хорошем темпе – спец. группа «Б» и физически слабо подготовленные;
- Бег с переходом на ходьбу – спец. группа «А» и средне подготовленные студенты из основной и подготовительной групп;
- Бег в среднем темпе, бег трусцой – основная, подготовительные группы.

Время выполнения задания устанавливается индивидуально в зависимости от физической подготовленности совместно с

БЛОК 2

Знать:

- Принципы и правила восстановительных процедур;
- средства самоконтроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после их выполнения, имеются ли нарушения координации движения при выполнении упражнений).
- методика подбора и проведения физических упражнений разной направленности;

Практическая деятельность: применять на практике принципы и правила восстановительных процедур; завести дневник самоконтроля; составить комплекс физических упражнений разной направленности и провести его с группой;

Продолжаем выполнять задание первого блока: - Ходьба в хорошем темпе – спец. группа «Б» и физически слабо подготовленные;

- Бег с переходом на ходьбу – спец. группа «А» и средне подготовленные студенты из основной и подготовительной групп;
- Бег в среднем темпе, бег трусцой – основная, подготовительные группы.

Работа над техникой выполнения контрольных нормативов.

Занятия физическими упражнениями по интересам (аэробика, плавание, танцы, аквааэробика, катание на коньках, велосипеде, роликовых коньках, лыжах и т.д.)

Контроль: сдать контрольные нормативы, занести данные в личную карточку, провести сравнительный анализ, провести самооценку самочувствия, совместно с преподавателем внести коррективы в план занятий.

БЛОК 3

Знать:

- Методику развития таких двигательных качеств, как сила и скорость
- правила составления утренней гигиенической гимнастики

Уметь:

- Составить комплекс оздоровительных упражнений, учитывающий состояние здоровья для улучшения работы дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, зрения, осанки, укрепления стопы.

Практическая значимость: составить комплекс утренней гигиенической гимнастики(УГГ); составить комплекс оздоровительной гимнастики, учитывающий состояние здоровья(студентам, относящимся к спец. группе «А», спец.группе «Б»).

Предъявить составленный комплекс преподавателю по физической культуре для проверки и внесения поправок.

- Выполнение утренней гигиенической или оздоровительной гимнастики не менее трех раз в неделю
- Бег с переходом на ходьбу – спец.группа «А» и слабо подготовленные студенты из основной и подготовительной групп;
- бег в среднем темпе, бег трусцой – основная и подготовительная группы.
- работа над техникой выполнения контрольных нормативов;
- занятия физическими упражнениями по интересам (аэробика, плавание, танцы, аквааэробика, катание на коньках, велосипеде, роликовых коньках, лыжах и т.д.)

Контроль: сдать контрольные нормативы, занести данные в личную карточку, провести сравнительный анализ, провести самооценку самочувствия, совместно с преподавателем внести коррективы в план занятий и в комплекс упражнений.

БЛОК 4

Знать методику развития скоростно-силовых качеств, выносливости;

- принципы и правила межличностного общения;
- правила проведения спортивных и подвижных игр (волейбол, баскетбол, пионербол, русская лапта, настольный теннис)

Уметь: провести занятие физическими упражнениями с группой:

- проведение разминки: ОРУ, различные виды ходьбы, бег;
- проведение основной части занятия: специальные упражнения, подвижные или спортивные игры, лыжные прогулки, легкоатлетические упражнения (в соответствии с целью занятия)
- проведение заключительной части занятия: выполнение упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, осуществление самоконтроля за самочувствием, подведение итогов занятия.
- выполнять гигиенические мероприятия (закаливающие процедуры, занятия на свежем воздухе, самомассаж), восстановительные процедуры, провести оценку функционального состояния (ЧСС, частоты дыхания)

Практическая деятельность: провести какую-либо часть занятия

- Организовать и провести спортивную или подвижную игру. Владеть навыками судейства анной игры;
- выполнять гигиенические мероприятия (закаливающие процедуры, занятия на свежем воздухе, самомассаж), восстановительные процедуры
- Бег с переходом на ходьбу – спец. группа «А» и слабо подготовленные студенты из основной и подготовительной групп;
- бег в среднем темпе, бег трусцой – основная подготовительная группы.
- занятия физическими упражнениями по интересам (аэробика, плавание, танцы, аквааэробика, катание на коньках, велосипеде, роликовых коньках, лыжах и тд)

Контроль: сдать контрольные нормативы, занести данные в личную карточку, провести самостоятельный анализ, провести самооценку и самоанализ самочувствия.

Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Контролировать состояние своего организма по внешним и внутренним признакам
- Оценка состояния дыхательной системы – пробы Тенчи-Штанге;
- Оценка состояния сердечно-сосудистой системы – функциональная проба
- Ведение дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля и самоанализа студента

Дата, день	10.09.08 Среда
Вид занятий	1. Зарядка. 6. упражнения
Выполнение	Активное выполнение до конца (пассивное, заставила себя через силу); или не смогла себя заставить заниматься
Пульс (до занятий, во время и после самочувствие)	Пульс 78-136-90. Самочувствие хорошее (плохое, кружится голова, очень устала и тд)
Самоанализ физического состояния	Состояние нормальное, недовольная своей осанкой – горблюсь.
Самоанализ физических качеств	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке выполнила 8 раз легко(с трудом), техника выполнения неважная, надо потренироваться
Самооценка	Сегодня собой довольна, потому что справилась со всем, что запланировала. Так держать! Или: у меня не хватает настойчивости, организованности, плохо получается.
Коррекция	При ходьбе держаться прямо, следить за осанкой. В зарядку включить новое упражнение. Выработать настойчивость.