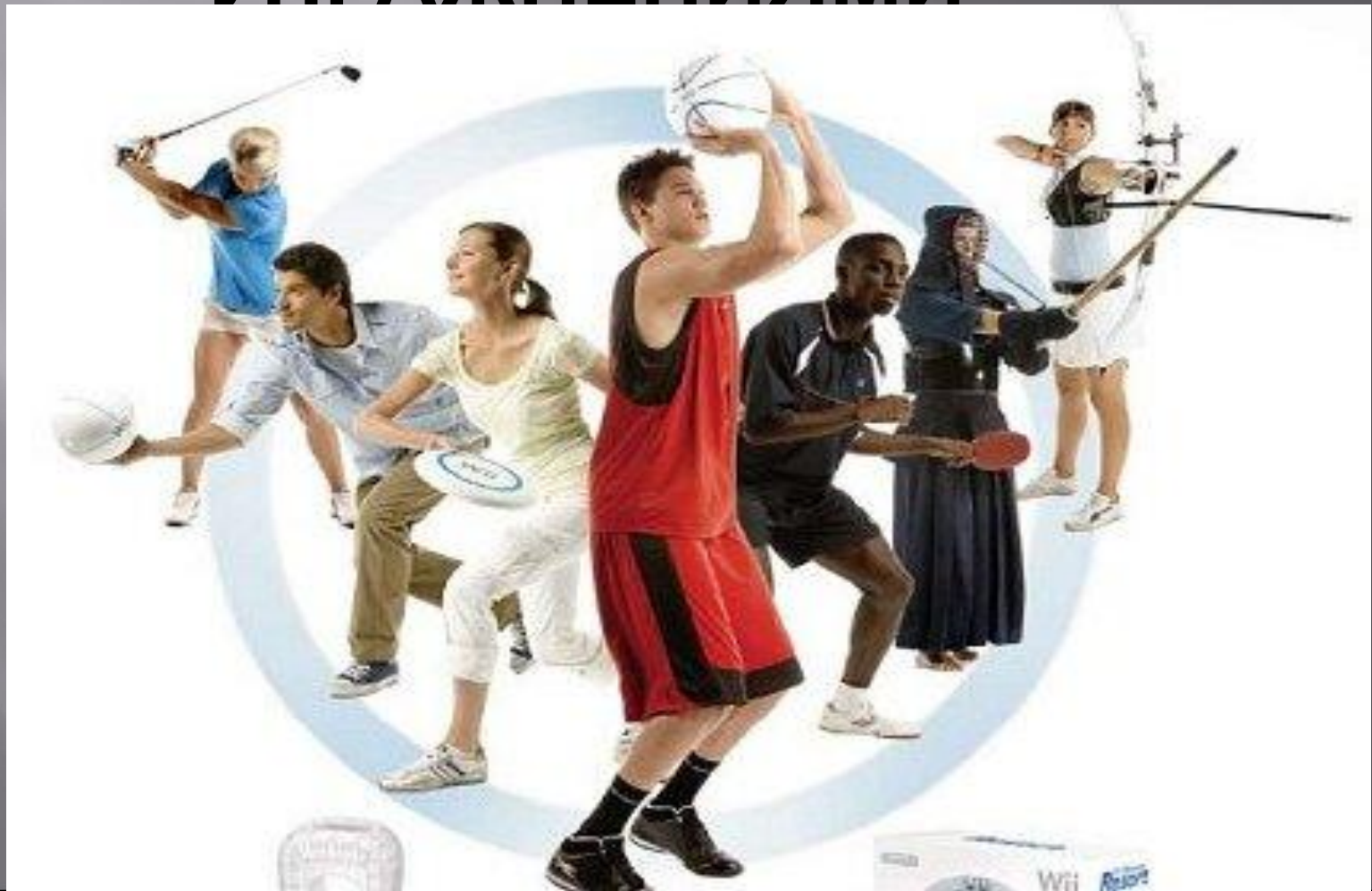


ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1



Цель самостоятельных занятий

Активный отдых,
крепление и коррекция
здоровья, повышение
уровня физического
развития и физической
подготовленности,
выполнение различных
тестов, достижение
спортивных результатов и
т.д.



виды направленности самостоятельных занятий: 3



- Гигиеническая
- Оздоровительно-рекреативная;
- Общеподготовительная;
- Спортивная;
- Профессионально-прикладная;
- Лечебная.

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

4

- Утренняя гигиеническая гимнастика;
- Упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
- Самостоятельные тренировочные занятия.



Выбор видов спорта или систем физических 5 упражнений

- Для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Для активного отдыха.



Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта



Оздоровительный
бег ;
лыжный спорт;
атлетическая
гимнастика;
спортивные игры

Благодарю за внимание

