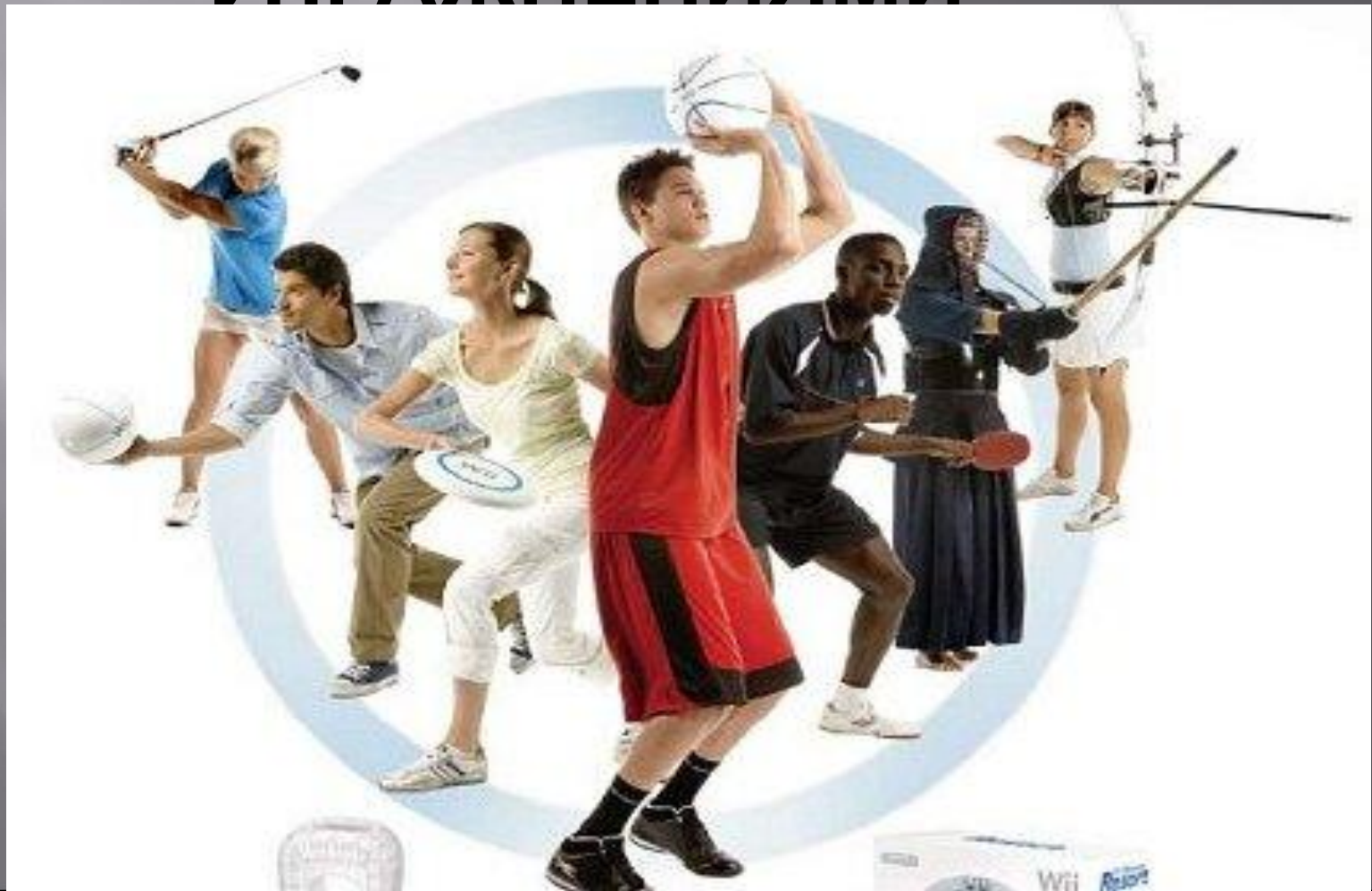


# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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**

