**Модуль 7. Теория и методика физической культуры**

**7.1. Система физической культуры.**

**Контрольное задание 28:**

Подготовьте презентацию на тему: «Система физической культуры»

**7.2. Методика физической культуры.**

**Контрольное задание 29:**

Вставьте пропущенные слова:

Так, при повторном пробегании коротких отрезков (20-60 м) с высокой интенсивностью и оптимальным интервалом отдыха между ними, в первых трех-четырех попытках будут развиваться преимущественно скоростные качества. В последующих повторениях, вследствие исчерпания алактатного источника энергии, продолжение этой же работы будет содействовать мобилизации гликолитического механизма энергообеспечения. Тренировочный эффект уже будет направлен на преобладающее развитие скоростной выносливости. Спустя некоторое время, дальнейшая работа в этом же режиме будет выполнена за счет аэробного источника энергии, которая в свою очередь будет способствовать развитию общей выносливости.

**Контрольное задание 30:**

Вставьте пропущенные слова:

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные морфофункциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

**7.3. Особенности физического воспитания детей разных возрастных групп.**

**Контрольное задание 31:**

Письменно ответьте на вопрос: Особенности применения игрового метода в физическом воспитании детей различных возрастных групп.

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть воспитания личности. Основными задачами физического воспитания в школе являются: укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым навыкам, воспитание физических и нравственных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, которая выступает как средство укрепления здоровья и метод физического и нравственного воспитания.

Игра — это естественный вид живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Великий русский педагог К.Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу [1, С.72]. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Однако одна из главнейших функций игры — педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей старшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. [2, с. 224] Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, школьники могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию выносливости.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложных. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бежал, прыжки, метание и т. п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке — игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины. Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его доброе видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо свернуть на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Регулируя физическую погрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; усложнять ли упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок. Игры на местности належат к подвижных, вместе из тем они отличаются от них как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями, методикой проведения. Они происходят в разнообразнейший местах на обычной местности, в лесу и т.д.

Почти все игры, которые проводятся на местности, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек. Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться за заранее определенными сигналами. После окончания игры тренер вместе с всеми игроками должен проанализировать их ход, определить победителей (группы или команды), отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. и судий — посредников, которые успешно справилось с своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие ее качественному проведению и повышает заинтересованность детей. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося.

Итак, игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Былеева Л. В., Короткое И. М. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.

Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ под.ред. С. Д. Неверковича.- М.:Физическая культура, 2006.-72с.

Ториев А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 102-103.

**7.4. Физическое воспитание взрослых.**

**Контрольное задание 32:**

Составьте конспект одного занятия по физическому воспитанию для лиц пожилого или зрелого возраста.

Приготовим мяч размером с апельсин, гимнастическую палку (длина палки подбирается так: расстояние от левого плечевого сустава до кончиков пальцев выпрямленной в сторону правой руки или стоя измерить расстояние от пола до мечевидного отростка грудины, от этой цифры отнять 10 ).

Исходное положение сидя на стуле.

1). «Открыться – закрыться». Руки на коленях, ноги на ширине плеч. 1- Кисти к плечам (начало вдоха). 2- Выпрямить руки в стороны, раскрыть ладони (вдох). 3- Снова кисти к плечам (начало выдоха). 4- Кисти положить на колени и слегка наклониться вперед (выдох). 4 раза.

2). «Поднять ногу». Руками держаться за сиденье стула. 1- Приподнять выпрямленную правую ногу. 2- Опустить в исх. положение. 3- Приподнять выпрямленную левую ногу. 4- Вернуться в исх. положение. 4 раза.

3). «Круговые вращения плечами». Кисти к плечам, ноги на ширине плеч. 1, 2, 3, 4 – Нарисовать один большой круг локтями. 4 раза. Затем то же в обратном направлении 4 раза.

4). «Ногу на ногу». Руками держаться за сиденье, ноги расставлены широко. 1 - Положить правую ногу на левую, крепко сжать мышцы тазового дна (вдох). 2 - Вернуться в исх. положение (выдох). 3 - Положить левую ногу на правую, сжать мышцы тазового дна (вдох). 4 - Вернуться в исх. положение (выдох). 4 раза.

5). «Раскачиваем палку». (Упражнение на равновесие). Гимнастическую палку поставить вертикально одним концом на пол, прижать нижний конец стопами, колени развести широко, кисти положить на верхний конец палки друг на друга. 1 – Опираясь на палку, выпрямить руки вперед, медленно наклоняясь вперед так, чтобы голова опустилась между руками на уровне ушей (выдох). 2 - Вернуться в исх. положение (вдох). 6 раз медленно.

Если головокружение не беспокоит, то это упражнение можно усложнить, закрепив нижний конец палки стопами, а верхний конец медленно вращать, глубоко наклоняясь вперед, затем выпрямляясь, доводить верхний конец палки до грудины (по и против часовой стрелки).

6). «Поставить палку вертикально». Палку взять между ладонями так, чтобы концы палки упирались в середину ладоней, опустить палку вниз (на бедра), ноги на ширине плеч. 1 – Поставить палку вертикально на правую ногу так, чтобы правая рука оказалась вверху, а левая внизу (вдох), посмотреть на правую руку. 2 – Вернуться в исходное положение (выдох). 3 - Поставить палку вертикально на левую ногу так, чтобы левая рука оказалась вверху, а правая внизу (вдох), посмотреть на левую руку. 4 – Вернуться в исходное положение (выдох). 4 раза.

7). «Покатать палку по спине». Палку прижать к спине локтями, ноги расставлены для устойчивости. Перемещать палку локтями по спине вверх (вдох) – вниз (выдох), не наклоняться, удерживать спину выпрямленной.

Подсчитываем пульс за одну минуту и записываем. (Пульс не должен превышать ЧСС максимальной).

Исходное положение лежа на спине.

8). Диафрагмальное дыхание 6 раз. Руки положить на живот, ноги согнуть в коленях. 1 – вдох через нос, надувая живот. 2 – Выдох через рот тонкой струйкой медленно, сложив губы трубочкой; живот «сдувается», втянуть брюшную стенку «в себя».

9). «Мяч под коленом». Руки в стороны, мяч (апельсин) в правой руке, выпрямленные ноги вместе.  1 – Согнуть правую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку (выдох).  2 - Вернуться в исходное положение (вдох), мяч в левой руке.  3 – Согнуть левую ногу, переложить мяч под коленом в правую руку (выдох).  4 - Вернуться в исходное положение (вдох).  3 раза.

10). «Мяч в другую руку с поворотом». Руки в стороны, мяч (апельсин) в правой руке, выпрямленные ноги вместе. 1 – Поднять правую руку с мячом и перенести мяч к левой кисти, поворот корпуса влево, взять мяч в левую руку (выдох). 2 - Вернуться в исходное положение (вдох). 3 – Так же переложить мяч в правую руку с поворотом корпуса вправо (выдох). 4 - Вернуться в исходное положение (вдох). 3 раза.

11). «Мяч в другую руку за головой». Руки вдоль тела, мяч в правой руке, ноги выпрямлены. 1 –Руки через стороны скользят по полу за голову, мяч передать в левую руку, не двигая головой, поднять глаза в сторону мяча (вдох). 2 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 – Мяч за головой переложить в правую руку, поднять глаза вверх  (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 раза.

12). «Вращаем кистями и стопами». Руки согнуты в локтях, кисти в кулачках, ноги на ширине плеч.  Медленно и плавно вращать кулачками и стопами вовнутрь, затем в обратную сторону по 4 круга. Повторить еще раз.

13). Руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1 – Поднять правую руку вверх и положить на пол за головой, одновременно согнуть левую ногу в колене, скользя стопой по полу (вдох). 2 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 – Поднять левую руку вверх, согнуть в колене правую ногу, скользя стопой по полу (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (выдох). 4 раза.

14). «Напряжение – расслабление». Руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1 – Сжать кисти в кулаки, стопы «на себя», ягодицы крепко сжать (вдох). 2 – Расслабить все мышцы (выдох). 6 раз.

15). «Противоположные конечности в стороны». Руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1 -  Отвести в стороны правую руку, левую ногу (вдох). 2 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 – Так же левую руку, правую ногу (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (выдох). 4 раза.

16). Диафрагмальное дыхание  6 раз. (См. упр. №8).

Подсчитываем пульс за одну минуту и записываем. (Пульс не должен превышать ЧСС максимальной).

Исходное положение лежа на животе.

17). «Положить голову на руки». Руки согнуты в локтях, лежат перед собой, голова поднята, смотреть вверх. 1 – Опустить голову на кисти правым ухом, поворачивая её налево (выдох), расслабление. 2 - Вернуться в исходное положение, поднять глаза вверх (вдох). 3 – Положить голову на кисти на левое ухо,  расслабиться (выдох).  4 - Вернуться в исходное положение, глаза смотрят вверх (вдох).  4 раза.

18). «Руки на таз». Руки вытянуты вперед, ноги выпрямлены. 1 – Положить правую руку на таз. 2 – Положить левую руку на таз, голову и грудной отдел приподнять, смотреть вперед. 3, 4 – Вернуться в исходное положение в обратном порядке, расслабляясь. 3 раза.

19). «Пляж». Голова лежит на кистях. Попеременно – встречное сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

Исходное положение коленно – кистевое.

20). «Поднять противоположные конечности». 1 – Поднять правую руку вперед, левую ногу назад, удержать равновесие (вдох). 2 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 – Поднять левую руку, правую ногу (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (выдох). 4 раза.

21). «Посмотреть на руку». 1 – Поднять правую руку в сторону – вверх, посмотреть на нее (вдох). 2 - Вернуться в исходное положение (выдох). 3 – Поднять левую руку в сторону – вверх, посмотреть на нее (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (выдох).

22). «Потянуться рукой вперед». 1 – Правая рука скользит вперед как можно дальше, голову опустить (выдох). 2 - Вернуться в исходное положение (вдох). 3 – Левая рука скользит вперед, голову опустить (вдох). 4 - Вернуться в исходное положение (вдох). 3 раза.

Подсчитываем пульс за одну минуту и записываем. (Пульс не должен превышать ЧСС максимальной).

23). Лежа на спине диафрагмальное дыхание 6 раз. (См № 8).

24). "Кошечка" (Прогнуть и выгнуть спину).

25). "Лисичкин хвостик" (Изгибание позвоночника то вправо, то влево).

26). Сидя на стуле, руки держатся за сиденье. Перекаты с пятки на носок.

27). Сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить на колени, слегка наклониться вперед (выдох). 5 раз.

Домашнее задание.

1). Самомассаж спины роликовым массажером для спины.

2). Тренировать вестибулярный аппарат: лежа на кровати на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться на бок, опустить ноги с кровати и, отталкиваясь руками, сесть на краю кровати на несколько секунд, встать (ноги расставить на ширине плеч), выпрямиться, немного постоять, перетаптываясь с ноги на ногу. Теперь в обратном порядке лечь на кровать в другую сторону. 3 раза в каждую сторону медленно, контролируя самочувствие. Не допускать головокружения. Можно упростить задание, исключив вставание.

3). Диафрагмальное дыхание по 6 раз перед сном. (Это упражнение помогает при появлении загрудинных болей при стенокардии, так как диафрагма, поднимаясь и опускаясь, способствует движению крови в большом круге кровообращения, облегчая работу сердца).

4). Самомассаж кистей и пальцев рук. Упражнения для пальцев рук («Монетки» - круговые движения большим пальцем на кончиках всех других пальцев, «Шалбаны всеми пальцами поочередно», «Кнопочки» - нажимать большим пальцем на кончики всех пальцев поочередно, «Фигушки между всеми пальцами», «Подозвать к себе всеми пальцами поочередно», «Выпрямить каждый палец поочередно из кулачка», «Выпрямить и растопырить все пальцы – сжать пальцы в кулаки».

5). Прогулки с продолжительной ходьбой, можно бегать (дышать только носом, если воздуха не хватает, перейти на ходьбу), зимой лыжные прогулки, полезно плавание в бассейне и занятия в группе здоровья по возрасту. Помните о необходимости контролировать АД и пульс.

6). Гимнастика для глаз .

**Модуль 8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности**

8.1. Общее понятие о работоспособности человека. Факторы, определяющие работоспособность.

Контрольное задание 33:

Подготовьте мультимедийную презентацию по теме: «Наследственность и работоспособность»

**8.2. Физические упражнения в обеспечении оптимальной работоспособности человека.**

**Контрольное задание 34:**

Составьте программу физических упражнений направленную на поддержание физической работоспособности у лиц в возрасте 30-35 лет

1 неделя.

Разминка.

Мышцы спины: Вертикальная тяга блока широким хватом 3\*12

Вертикальная тяга блока широким хватом к груди 3\*12

Тяга гантели (1,5 кг) в наклоне, поочередно каждой рукой, упор на колено - скамья.

Мышцы груди: Разводка гантелей (1,5 кг) лежа на горизонтальной скамье 3\*12

Жим гантелей (2 кг) лежа на горизонтальной скамье 3\*12

Мышцы рук (трицепс): Разгибание на блоке стоя 3\*12

Сгибание и разгибание гантели (1,5 кг) из-за головы 3\*12

Пресс: Скручивание туловища на наклонной скамье 3\*12-20

Скручивание туловища с поворотом на наклонной скамье 3\*12-15

Подъем полусогнутых ног до ограничителя на горизонтальной поверхности 3\*15-20

Одновременный подъем туловища и полусогнутых ног 3\*12-20

Мышцы ног: Приседания на тренажере 3\*12

Икроножные на тренажере 3\*12

Степпер 10 минут

2 неделя

Мышцы спины: Полуприсед, тяга гантелей (1,5 кг) в положении наклона 3\*12

Стоя наклон туловища, гриф в руках, ноги прямые 3\*12

Гиперэкстензия 3\*12

Мышцы груди: Разводка гантелей (1.5 кг) лежа на наклонной вверх скамье 3\*12

Полуверы на наклонной вверх скамье (1,5 кг) 3\*15

Мышцы рук (трицепс): Разгибание на блоке узким хватом 3\*12

Сгибание и разгибание гантелей (1,5 кг) из-за головы, правой, левой рукой поочередно 3\*12

Пресс: Скручивание лежа согнув ноги с отягощением (1 кг) 3\*12

Скручивание лежа с подъемом согнутых ног 3\*12

Скручивание на мяче 3\*12

Подъем ног на горизонтальной скамье до стойки на лопатках 3\*12

Мышцы ног: Жим одной на тренажере 3\*12

Присед на одной с мячом 3\*12

Отведение согнутой назад в упоре с отягощением (1,5 кг) 3\*12

Вращение мяча лежа 3\*20

Степпер 10 минут

3 неделя

Мышцы спины: Вертикальная тяга блока широким хватом 3\*15

Вертикальная тяга блока к груди широким хватом 3\*15

Тяга штанги к поясу в наклоне, полуприсед 3\*15

Мышцы груди: Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье 3\*12

То же узким хватом 3\*12

Мышцы рук (трицепс): Разгибание рук сидя - гриф 3\*12

Лежа разгибание рук - гриф, хват сверху 3\*12

Пресс: Скручивание согнув ноги в замедленном темпе 3\*20

Скручивание с поворотом согнув ноги 3\*20

Подъем ног на горизонтальной скамье 3\*20

Подъем согнутых ног и туловища на горизонтальной скамье 3\*20

Мышцы ног: Отведение согнутой назад в упоре с отягощением (2 кг) 3\*20

Отведение прямой назад в упоре 3\*20

Жим Экспандера сидя 10 медленно 10 быстро\*3 подхода

Отведение прямой назад на степ платформе 3\*12

Степпер 15 минут

4 неделя

Мышцы спины: Гиперэкстензия 3\*20

Полуприсед, тяга гантелей(2,5 кг) в наклоне 3\*12

Стоя, наклоны туловища с грифом в руках 3\*15

Мышцы груди: Разводка гантелей (2 кг) на мяче 3\*15

Полуверы (2 кг) на мяче 3\*15

Мышцы рук (трицепс): Разгибание рук лежа на скамье, гантеля 2 кг 3\*12

Разгибание на блоке с полной амплитудой 3\*12

Пресс: Скручивания сжимая мяч согнутыми ногами 3\*20

Скручивания разгибая ноги 3\*15

Вращение мяча 3\*20

Одновременный подъем ног и туловища на скамье 3\*15

Подъем прямых ног до стойки на лопатках 3\*15

Мышцы ног: Присед с упором на скамью 3\*15

Мах прямой назад на степ платформе 3\*15

Отведение согнутой назад в упоре с отягощением 2 кг 3\*12

Жим экспандера прямыми 15 медленно 15 быстро 3 подхода

Степпер 15 минут

**8.3. Приемы определения физической работоспособности.**

**Контрольное задание 35:**

Определите собственную работоспособность по приведенной ниже формуле:

Индекс Руфье = (Р1 + Р2 + Р3) — 200) / 10

где П1, – исходный пульс; П2 – сразу после нагрузки и П3, – в конце 1-й минуты восстановления.

|  |  |
| --- | --- |
| Таблица – 1. Критерии оценки физической формы Индекс | Оценка физической формы |
| индекс < 0 | - вы в отличной форме; |
| 0 < индекс < 3 | - вы в очень хорошей форме; |
| 3 < индекс < 6 | - вы в хорошей форме; |
| 6 < индекс < 10 | - вы в удовлетворительной форме; |
| 10 < индекс < 14 | - вы в плохой форме; |
| индекс > 14 | -очень плохо. |

28 лет.

Р1 в покое до нагрузки =20,

Р2 сразу после нагрузки - после 30 приседаний = 25,

Р3 в конце 1-й минуты восстановления = 23.

ИР = {4 х (20+25+23) — 200}/100 = 0.72.

Отличная работа сердца (норма).

**9.1. Формы, принципы, методы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Контрольное задание 36:**

Подготовьте развернутую презентацию по теме: «Формы, принципы, методы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

**9.2. Технологии самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Контрольное задание 37:**

Дайте подробную характеристику одной из систем (на Ваш выбор) самостоятельных занятий.

Ходьба и бег.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5—10 мин ходьбы ЧСС была на 10-15 удар/мин меньше указанной в таблице. Через 8—10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся.

Режим I. Зона комфортная. Используется как основной режим для начинающих бегунов со стажем до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20—22, через 1 мин 13— 15 ударов за 10 сек.

Режим II. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем

2 года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24—26, через 1 мин 18—20 ударов за 10 сек.

Режим III. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем 3 года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется напряжением воли. ЧСС сразу после бега 27—29, через 1 мин 23—26 ударов за 10 сек.

Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут» дыхание, напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30—35, через 1 мин 27—29 ударов за 10 сек.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120— 130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддерживания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10—15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие — скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать — одному!» — важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега. «Только бодрость!» — этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем - верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС, Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин на 20%, через 3 мин — на 30%, через 5 мин — на 50%, через 10 мин — на 70—75%.

Кросс — это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

**9.3. Самоконтроль состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями**

**Контрольное задание 38:**

Разработайте форму (шаблон) дневника самоконтроля.

**Пример ведения таблицы дневника самоконтроля.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| https://studfiles.net/html/2706/410/html_CYm1c6piUq.91N2/img-_bJ7AU.png  https://studfiles.net/html/2706/410/html_CYm1c6piUq.91N2/img-7NXcwQ.png  https://studfiles.net/html/2706/410/html_CYm1c6piUq.91N2/img-k91fHN.png | 1 августа | | | 2 августа | 3 августа | | | 4 августа |
| утро | до трен. | после трен. |  | утро | до трен. | после трен. |  |
| Самочувствие | хор. | хор. | хор. | уд. | хор. | хор. | хор. | отл. |
| Сон | 8 час. крепкий |  |  | 9 часов беспокойный | 7 часов беспокойный |  |  | спокойный 8 часов |
| Аппетит | Хор. | Хор. | Уд. | уд. | уд. | хор. | хор. | хор. |
| ЧСС лежа  стоя  разность | 56 | 64  72  8 | 120 | 60 | 58  76  18 | 72  88  16 | 128  142  14 | 56 |
| Масса | – | – | – | – | – | 68,3 | 67,0 | – |
| ЖЕЛ | – | – | – | – | – | 4800 | 4600 | – |
| Ощущения (усталость, боль в мышцах, потливость и т.д.) | б/о | б/о | Сильно устал, боли в мышцах | Вялость, скованность, боли в мышцах | Вялость | Нет желания тренироваться | Сильная потливость, приятная усталость | Бодр, боли прошли |
| Содержание тренировки | Тренировался с упором на упражнения с отягощением | | | Не тренировался | Тренировка в лесу, бег с ускорениями, общие упражнения | | | Не тренировался |
| Самоанализ  Замечания тренера | Превысил нагрузку в упражнениях с отягощением  Снизить нагрузку, больше упражнений общеразвивающих | | | – | Тренировка в лесу приятна, появилось желание тренироваться. | | | – |
| Советы врача |  | | |  | Самомассаж утром и в процессе занятий | | |  |