**04.05.2020г.**

**ЗАДАНИЕ: Ознакомиться с лекцией** (*прочитать*), **выполнить задание по лекции.**

**Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими** **упражнениями**

**Цепочка действий обеспечения мотивации к самостоятельным занятиям**

**Цепочка действий:** 1.Мотивация – 2.интерес – 3.знания – 4.регулярные 5.занятия – 6.эффективность.

**Основные методические положения самостоятельных занятий**

Если вы приступаете к самостоятельным физическим упражнениям, необходимо знать те основные методические положения, которые позволят правильно дозировать физические нагрузки, регулировать их воздействие на организм, избежать возможных перегрузок. Как считает известный специалист физического воспитания В.А. Масляков, необходимо учитывать следующие факторы;

• исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. К ней относятся: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре и др.;

• темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. (в циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых – медленный темп);

• амплитуда движений (с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает);

• количество повторений упражнения (чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот);

• величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп (чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка);

• степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности (сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создаѐт значительную эмоциональную нагрузку);

• степень и характер мышечного напряжения (при максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений, ибо это приводит к быстрому утомлению);

• мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении. Чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка);

• продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями. (продолжительный отдых способствует более полному восстановлению организма. По характеру паузы отдыха могут быть пассивными и активными. При активных паузах, когда выполняются легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении, восстановительный эффект повышается).

Учитывая перечисленные факторы, можно уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени.

**Основные группы мотивов к занятиям физической культурой**

• **Оздоровительные мотивы.** Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

• **Двигательно-деятельностные мотивы.** Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительнее повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями.

**• Соревновательно-конкурентные мотивы.** Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

**• Эстетические мотивы.** Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.

**• Коммуникативные мотивы.** Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.) содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

**• Познавательно-развивающие мотивы.** Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

**• Творческие мотивы.** Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

**• Профессионально-ориентированные мотивы**.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.

**• Административные мотивы.** Занятия физической культурой являются обязательными в учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избегание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.

**• Психолого-значимые мотивы.** Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека и обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от 66 неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

**• Воспитательные мотивы.** Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

**• Статусные мотивы.** Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.

**• Культурологические мотивы.** Данная мотивация приобретается у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

**Утренняя гигиеническая гимнастика**

Утренняя гимнастика, или, как её ещё называют, зарядка, полезна и необходима каждому: и ребёнку и взрослому, и начинающему спортсмену, и олимпийскому чемпиону, и рабочему и учёному. Многие выдающиеся люди считали физические упражнения обязательными в своем режиме дня. Великий русский физиолог И. П. Павлов до глубокой старости ежедневно делал утреннюю гигиеническую гимнастику. Он прожил 87 лет и до самой смерти трудился, был бодрым. Многолетние наблюдения врачей подтверждают огромную пользу утренней гимнастики, если выполнять её систематически, а не от случая к случаю. Она – обязательное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, воспитания воли. На первый взгляд такое утверждение может показаться странным. Ведь на утреннюю гигиеническую гимнастику отводится всего 10-15 мин., да и упражнения выполняются сравнительно простые.

**Однако она помогает решить сразу несколько задач.**

**1*. Во время сна организм человека отдыхает.*** Мышцы расслаблены, сердце работает спокойно, дыхание замедлено, обмен веществ понижен. В момент пробуждения не хочется резко двигаться, появляется желание потянуться, глубоко вздохнуть. Все органы не сразу начинают работать в полную силу. Чтобы полностью включить организм в работу, и необходимо проделать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, которую часто называют зарядкой, поскольку несколько выполненных упражнений заряжают человека энергией и бодростью на предстоящий день. 2***. Упражнения утренней гигиенической гимнастики способствуют***

***физической подготовленности.*** Правда, поскольку положительные результаты приходят не сразу, необходимо для достижения этого проявить терпение, настойчивость, упорство. И если человек твёрд в своих решениях, уверен в достижении цели, если он без пропусков, без уступок себе будет постоянно выполнять утром комплексы физических упражнений, через некоторое время он обязательно заметит, что мышцы его наливаются силой, движения становятся быстрыми и уверенными.

***3. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует формированию правильной осанки.***

***4. Для тех, кто серьезно занимается каким-либо видом спорта, утренняя гигиеническая гимнастика способствует повышению спортивных достижений.*** Для этого в комплексы включают специальные упражнения, которые помогают повысить спортивное мастерство.

***5. Утренняя гигиеническая гимнастика содействует воспитанию воли.*** Ведь прогулка по лесу на лыжах, катание с гор, игры с мячом или купание в жаркий день — всё это всегда доставляет удовольствие. Для таких занятий больших волевых усилий не требуется. Другое дело утренняя зарядка. Порой хочется поспать, а нужно встать пораньше, побороть сон и правильно выполнить весь комплекс упражнений. К тому же делать всё это нужно ежедневно, без пропусков. Здесь и необходимы волевые усилия. Утренняя гигиеническая гимнастика – это первая ступень на пути к здоровью и силе, на пути в спорт.

**Спортивная ходьба**

**Спортивная ходьба** — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой в отличие от беговых видов должен быть постоянный контакт ноги с землёй. Другое говорит, что спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали. А если верить третьему определению, то спортивная ходьба - это вид легкой атлетики, который отличается от обычной ходьбы обязательным выпрямлением опорной ноги в суставе при вертикальном положении, от бега - отсутствием безопорной фазы движения, что обуславливает меньшую скорость при спортивной ходьбе. В итоге, суммируя и подытоживая эти три определения можно определить спортивную ходьбу как вид легкой атлетики, представляющий собой чередование шагов при постоянном контакте ноги с землей, что обуславливает меньшую скорость при спортивной ходьбе, чем при беге. *Кому подходит этот вид оздоровления организма?* Оздоровительная ходьба (и близкий к ней оздоровительный бег) является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Прежде всего, спортивная ходьба необходима для людей "сидячих" профессий. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей людей и ослаблению сопротивляемости организма. Поэтому необходимо заниматься спортивной ходьбой для обеспечения нормального функционирования организма. Также спортивная ходьба полезна и для пожилых людей. Бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Для этих двух групп людей это простейший вид физической активности, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге. Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы.

**Бег в спорте Бег в спорте** — это передвижение человека на разные дистанции за определенный промежуток времени. В спорте выделяется легкоатлетический бег. Он делится на несколько видов. Так, есть бег на короткие дистанции (спринтерский), на средние дистанции, на длинные дистанции, марафонский, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег. Все эти виды бега различаются по количеству времени, скорости и длине дорожек для бега.

**Задание**

**Выберите правильный ответ**

**1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано**

а) с индивидуальным подходом

б) с наличием времени

в) с физической подготовкой

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре**

а) разминка, основная часть, заключительная часть

б) основная часть, заключительная часть

в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. С ростом тренировок оздоровительный эффект**

а) постепенно снижается

б) резко повышается

в) постепенно повышается

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Какие дистанции в беге относятся к спринтерским?**

а) на длинные дистанции

б) на короткие дистанции

в) на средние дистанции

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. К какой группе мотивов к занятиям физической культурой относится: Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника**

а) Административные мотивы.

б) Воспитательные мотивы.

в) Соревновательно -конкурентные мотивы.

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Цепочка действий:** знания (\_) – регулярные занятия ( \_)– эффективность(\_)- интерес(\_)- мотивация(\_)

(В кавычках поставить цифру, правильной последовательностицепочки действий обеспечения мотивации к самостоятельным занятиям)

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**04.05.2020г.**

**Тестовые вопросы по лёгкой атлетике**

***В каждом вопросе может быть только 1 правильный ответ. За каждый правильный ответ начисляется 1 бал. Всего в тесте 15 вопросов, поэтому максимальная оценка — 15.***

***15-14 баллов- «5(отлично)», 13- баллов-«оценка 4(хорошо)»,12-11 баллов -«оценка 3(удовлетворительно)».***

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы и предлагаемые ответы** | **Ответы** |
| 1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?   а) ходьбу и бег;  б) прыжки и метания;  в) опорные прыжки и прыжки на батуте;  г) многоборье. |  |
| 1. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется…   (впишите слова в графу ответов) |  |
| 1. Бег на средние и длинные дистанции начинается…   а) с низкого старта;  б) с высокого старта;  в) с хода;  г) с опорой на одну руку. |  |
| 1. Какого вида эстафетного бега не существует?   а) 4х100 м;  б) 4х200 м;  в) 4х400 м;  г) 4х 600 м;  д) 4х800 м. |  |
| 1. К бегу с естественными препятствиями не относится …   а) бег по пересечённой местности;  б) марафонский бег;  в) кросс. |  |
| 1. Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?   а) согнув ноги;  б) прогнувшись;  в) согнувшись;  г) ножницы. |  |
| 1. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от…   а) максимальной скорости разбега и отталкивания;  б) способа прыжка;  в) быстрого выноса маховой ноги;  г) одновременной работе рук при отталкивании. |  |
| 1. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется…   а) метрами;  б) ступнями;  в) «на глазок»;  г) беговыми шагами. |  |
| 1. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется…   а) на маты;  б) в воду;  в) в песок;  г) в прыжковую яму. |  |
| 1. Самой травм опасной фазой во всех видах прыжков является…   а) разбег;  б) отталкивание;  в) полёт;  г). приземление;  д) выход из сектора прыжков. |  |
| 1. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?   а) перешагивание;  б) перекат;  в) перекидной;  г) волна;  д) фосбери-флоп. |  |
| 1. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют…   а) мяч, молот;  б) диск, гранату;  в) лимонку, бумеранг;  г) копьё, ядро. |  |
| 1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований…   а) результат засчитывается;  б) разрешается дополнительный бросок;  в) попытка засчитывается, а результат нет;  г) спортсмен снимается с соревнований. |  |
| 1. В лёгкой атлетике ядро…   а) метают; б) толкают;  в) бросают; г) кидают. |  |
| 1. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?   а) наложение холода;  б) наложение тугой повязки;  в) согревание повреждённого места;  г) обращение к врачу. |  |

**07.05.2020г.**

**Задания для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний.**

*(Самостоятельно выполнять комплекс упражнений. Ориентируемся на нормативы.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | форма проверки |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  2подхода по 20 раз.(мал.), 2 подхода по 10раз(дев.)  1_zanyatie_ofp_7 (1) | Норматив:  Юн.:-«5»-38  «4»-28  «3»-22  Дев.- -«5»-16  «4»-10  «3»-8 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  2 подхода по 20раз. img21 | Норматив:  (30с)  Юн.:-«5»-38  «4»-34  «3»-28  Дев.- -«5»-33  «4»-28  «3»-25 |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги  (скалолаз). Время выполнения 30сек.  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | Норматив: (20с)  15 раз |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. 2 подхода 30сек. Боковая планка 2 подхода по 15 сек. на каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance |  |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх. 2 подхода по 10 раз.  1_zanyatie_ofp_4 | Норматив: выполнить упражнение 10раз и больше того, за 30сек. |