

ПГСХА им. Д.Н.Прянишникова  
Кафедра физической культуры

## Лекция № 5. Часть 1.

**Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль и самоконтроль в процессе занятий ФК и С»**



Грабский В.В. К.п.н., доцент кафедры  
ТиПУ ПФ РАНХ и ГС, член-  
корреспондент Международной  
(Пражской) академии бизнеса и права,  
член-корреспондент академии  
акмеологии при РАНХиГС (г. Москва)

# Учебные вопросы

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК и С.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
4. Нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне»
5. Возрастные особенности и содержание занятий ФК и С.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин

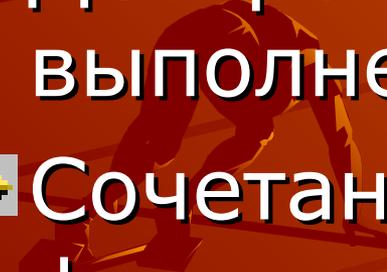
# 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК и С

- Активный отдых
- Укрепление здоровья
- Повышение уровня физической подготовленности
- Улучшение спортивных результатов

## 2. ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ✦ Утренняя гигиеническая гимнастика;
- ✦ Учебные занятия в вузе (основная форма занятий для студентов);
- ✦ Упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
- ✦ Тренировочные занятия;
- ✦ Прогулки перед сном.

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ УГГ

- ✦ Гигиенические условия проведения
  - ✦ Подбор упражнений
  - ✦ Дозировка нагрузок и интенсивность выполнения упражнений
  - ✦ Сочетание с другими формами занятий физической культурой и спортом
- 

# Гигиена утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

- ✦ По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе
- ✦ При выполнении в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытой форточке или окне в лёгкой спортивной одежде



# ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ УГГ

- ✦ Упражнения для всех групп мышц
- ✦ Упражнения на гибкость и подвижность
- ✦ Дыхательные упражнения
- ✦ Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость

# ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ И ИНТЕНСИВНОСТИ УГГ

- ✦ Изменение исходных положений
- ✦ Изменение амплитуды движений
- ✦ Ускорение или замедление темпа
- ✦ Увеличение или уменьшение числа повторений упражнений
- ✦ Включение в работу большего или меньшего числа мышечных групп
- ✦ Увеличение или сокращение пауз для отдыха

# Сочетание УГГ с другими формами занятий физической культурой и спортом

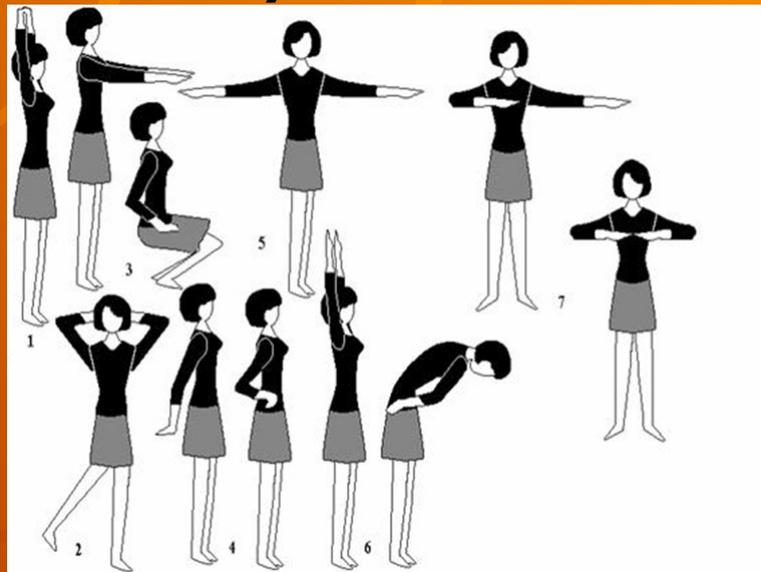
- ✦ Совершенствование техники выполнения упражнений
- ✦ Развитие отстающих физических качеств
- ✦ Самомассаж
- ✦ Водные процедуры

# Учебные занятия в вузе

- ✦ Являются основной формой занятий ФК и С для студентов;
- ✦ Проводятся регулярно - 4 часа в неделю – согласно сетки расписания и по тематическому плану академии, (факультета, курса, группы);
- ✦ Направлены на повышение уровня спортивного мастерства студентов;
- ✦ Предназначены и обязательны для посещения всех студентов.

# УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО (РАБОЧЕГО) ДНЯ

- Выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями
- Содержание и методика выполнения сходны с упражнениями УГГ
- Можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств



# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

- ✦ Проводятся индивидуально или в группе из 3-5 человек и более
- ✦ Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа
- ✦ Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности организма

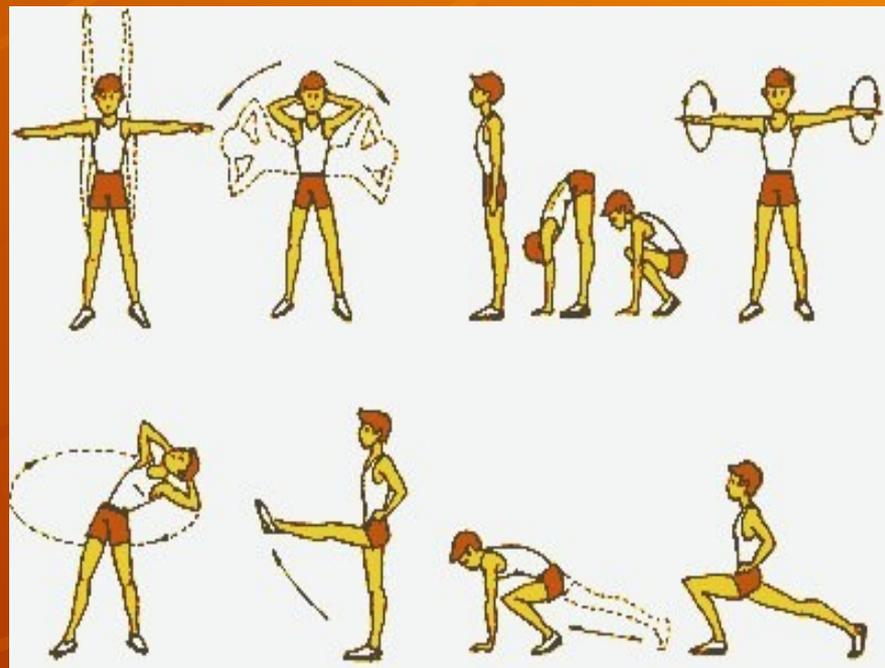


# 3. МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ

## ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Подготовительная часть (разминка)

*Общеразвивающий блок* состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин., мужчины - 8-12), общеразвивающих гимнастических упражнений на все основные мышечные группы.



# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

## Подготовительная часть (разминка)

*Специальный блок* - выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом



# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основная часть - выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости



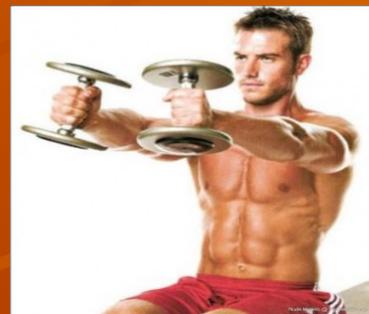
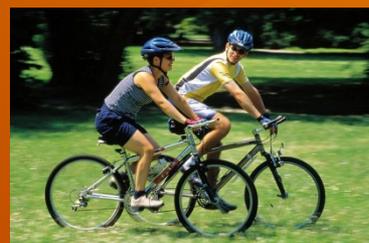
# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

✦ Заключительная часть - выполняются медленный бег (3-8 мин.), переходящий в ходьбу (2-6 мин.) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние



# Основные средства самостоятельных тренировочных занятий

- Ходьба и бег
- Плавание
- Ходьба на лыжах
- Велосипедные прогулки
- Аэробика
- Атлетическая гимнастика
- Спортивные и подвижные игры
- Туристские походы
- Занятия на тренажерах

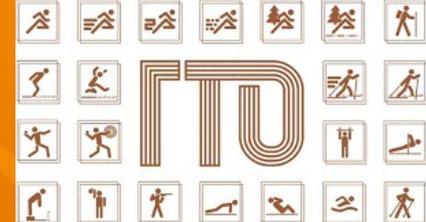


# ПРОГУЛКИ ПЕРЕД СНОМ

- ✦ Маршрут должен быть благоприятным в смысле экологического и санитарно-гигиенического его состояния (парк, сквер, берег реки, озера)
- ✦ Во время прогулок дышать рекомендуется только носом (выдох можно делать через рот)
- ✦ Идти следует обычным шагом, свободно, без напряжения
- ✦ Проводятся за час до отхода ко сну



# 4. ВФСК «Готов к труду и обороне»



## Принципы ВФСК «ГТО»

- Добровольность
- Доступность
- Допуск врача
- Для здоровья

Утвержден Указом Г  
РФ

от 24.03.2014 г.

№ 172

Нормы ГТО для школьников	Нормы ГТО для мужчин	Нормы ГТО для женщин
1 степень – для школьников 6-8 лет	6 степень – для мужчин 18-29 лет	6 степень – для женщин 18-29 лет
2 степень – для школьников 9-10 лет	7 степень – для мужчин 30-39 лет	7 степень – для женщин 30-39 лет
3 степень – для школьников 11-12 лет	8 степень – для мужчин 40-49 лет	8 степень – для женщин 40-49 лет
4 степень – для школьников 13-15 лет	9 степень – для мужчин 50-59 лет	9 степень – для женщин 50-59 лет
5 степень – для школьников 16-17 лет	10 степень – для мужчин 60-69 лет	10 степень – для женщин 60-69 лет
	11 степень – для мужчин 70 лет и старше	11 степень – для женщин 70 лет и старше

# ВФСК «Готов к труду и обороне» (женщины)



№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

# ВФСК «Готов к труду и обороне» (мужчины)



№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

# 5. Характер содержания занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста

С возрастом происходит:

- ✦ ухудшение адаптации к физическим нагрузкам
- ✦ нарушение способности выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией
- ✦ уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани. Это приводит к потере эластичности мышц



# 6. Особенности самостоятельных занятий для женщин

**Для женщин характерно:**

- ✦ менее прочное строение костей
- ✦ меньшее общее развитие мускулатуры тела
- ✦ более широкий тазовый пояс
- ✦ более мощная мускулатура тазового дна
- ✦ более продолжительный период восстановления организма после физической нагрузки
- ✦ более быстрая потеря состояния тренированности при прекращении тренировок



# Особенности самостоятельных занятий для женщин

- ✦ Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно
- ✦ Следует остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий
- ✦ Рекомендуется осторожно выполнять упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза



# Особенности самостоятельных занятий для женщин

- Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног
- Рекомендуются упражнения с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания
- При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку
- Нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему



# Механизмы (приемы) релаксации



# Литература

## Основная:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] /А.Б. Муллер,
2. Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2016. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**



ПГСХА им. Д.Н.Прянишникова  
Кафедра физической культуры

## Лекция № 5. Часть 2.

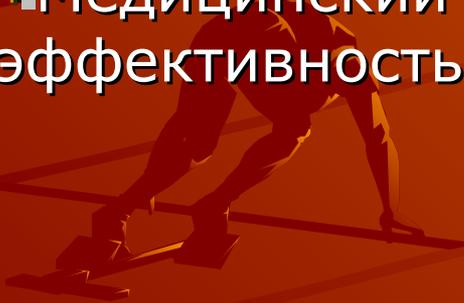
**Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль и самоконтроль в процессе занятий ФК и С»**



Грабский В.В. К.п.н., доцент кафедры  
ТиПУ ПФ РАНХ и ГС, член-  
корреспондент Международной  
(Пражской) академии бизнеса и права,  
член-корреспондент академии  
акмеологии при РАНХиГС (г. Москва)

# Контрольные вопросы

- ✦ Планирование и управление самостоятельными занятиями
- ✦ Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности
- ✦ Гигиена самостоятельных занятий
- ✦ Медицинский контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий



# Планирование и управление самостоятельными занятиями

Перспективный план занятий зависит от:

- состояния здоровья и медицинской группы для занятий физическими упражнениями
- исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности



# Планирование и управление самостоятельными занятиями

## Управление процессом самостоятельных занятий включает:

- определение цели самостоятельных занятий (укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.)
  - определение индивидуальных способностей занимающегося
- корректировка планов занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл)
  - определение и изменение содержания, организации, методики и условий проведения занятий, применяемые средства тренировки.

# Планирование и управление самостоятельными занятиями

## ➤ Предварительный контроль

Цель предварительного контроля - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

## ➤ Текущий контроль

Текущий контроль позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях.

## ➤ Итоговый контроль

Итоговый учет осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы.

# Границы интенсивности нагрузок

Условные зоны интенсивности	ЧСС, ударов в мин	Продолжительность периодов нагрузки, % общего времени тренировочных занятий	
		в первые 6 мес занятий	в последующие 1,5 года занятий
Компенсаторная (нулевая зона)	До 130	20–35	15–28
Аэробная (первая зона)	131–150	30–50	38–52
Смешанная (вторая зона)	151–180	20–25	22–27
Анаэробная (третья зона)	Св. 180	2–6	3–6

- Компенсаторная зона – аэробная. Тренировочный эффект особенно заметен у ослабленных студентов
- Аэробная зона – развитие общей выносливости
- Смешанная – включаются анаэробные механизмы энергообеспечения. Развитие специальной выносливости
- Анаэробная – совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне выраженного кислородного долга

# Гигиена самостоятельных занятий

- ✦ Гигиена питания
- ✦ Питьевой режим
- ✦ Уход за кожей
- ✦ Гигиена мест занятий
- ✦ Гигиена спортивной одежды
- ✦ Гигиена спортивной обуви



# Гигиена питания

- ❖ Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами
- ❖ Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания
- ❖ Ужинать нужно не позднее чем за 2 ч до сна



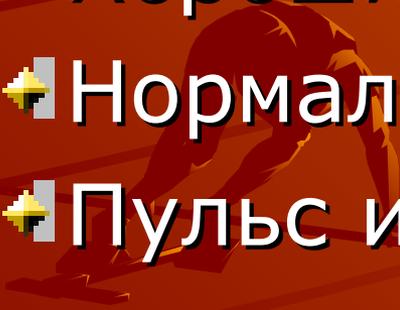
# Питьевой режим

- Рекомендуется выпить 300 мл чистой воды примерно за два часа до начала тренировки
- Во время тренировки пить следует небольшими порциями
- По окончании тренировки следует выпить около 300 мл воды
- Пить лучше чистую воду (можно с лимоном), либо специализированные спортивные напитки



# САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

- ◆ Личное самочувствие
- ◆ Здоровый и крепкий сон
- ◆ Хороший аппетит
- ◆ Нормальный вес тела
- ◆ Пульс и артериальное давление



# МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- Не требуют особой организация и оборудования
- Не требуют партнёра

# Литература

## Основная:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] /А.Б. Муллер,
2. Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2016. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>

