**8 класс 6 мая**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**

**На этом уроке**

**Вы узнаете:**

* как правильно организовывать и проводить самостоятельное тренировочное занятие
* на что обращать внимание
* как учитывать личные особенности при составлении плана тренировки

**Ключевые слова:**

Самостоятельные занятия, план тренировок, режим нагрузки, индивидуальные особенности, самоконтроль.

**Основное содержание**

Организм каждого человека уникален. При планировании физической самостоятельной нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности, а в процессе занятий применять методы самоконтроля.

Основным методом самоконтроля является измерение пульса, поскольку именно пульс свидетельствует о работоспособности организма.

Чем меньше пульс при физической нагрузке, тем выше работоспособность организма.

Существует четыре режима физических нагрузок, каждый из которых определяется своей частотой пульса.

При оздоровительном режиме частота пульса не должна превышать 120 уд./мин.

При поддерживающем режиме частота пульса колеблется в интервале между 121 и 140 уд./мин.

При развивающем – между 141 и 160 уд. / мин.

При тренирующем – превышает 161 уд. /мин.

Режим тренировок выбирается в зависимости от поставленных задач.

Например, если проводится утренняя гимнастика, то может быть выбран поддерживающий режим.

Важно знать, что при многократном выполнении упражнений с одной нагрузкой в течение длительного времени пульс снижается. Это свидетельствует о повышении работоспособности организма.

Любая физическая подготовка – процесс длительный и многоплановый, связанный с совершенствованием таких качеств человека, как гибкость, выносливость, сила, быстрота.

Приступая к самостоятельным тренировкам, необходимо определить результат, которого хотелось бы достичь, и составить план тренировок.

Любое занятие, связанное с физической подготовкой, состоит из трех этапов – подготовительного, основного и заключительного. Все эти этапы должны быть отражены в плане занятий физической культурой.

В плане расписывается, из каких упражнений состоит каждый этап занятия, какова длительность каждого этапа, какой режим нагрузок предполагается выбрать.

Необходимо помнить о том, что и во время занятия, и после него оценивается самочувствие: измеряется пульс, записываются признаки утомления.

При самостоятельном разучивании новых упражнений необходимо соблюдать ряд **правил**:

Правило первое: разбираем упражнение по частям, идем от простого к сложному.

Правило второе: от известного приема к неизвестному.

Правило третье: от освоенного к неосвоенному.

Повышая физическую нагрузку, необходимо учитывать, что это можно делать тремя способами: увеличивая количество повторений упражнения, увеличивая время выполнения упражнения, увеличивая дополнительное отягощение

При разучивании новых движений и упражнений неизбежны ошибки.

Наиболее часто встречающиеся – ошибки в технике выполнения сложных двигательных действий, кроме того, они классифицируются на отдельные и комплексные, автоматизированные и неавтоматизированные, типичные и нетипичные, незначительные и существенные.

Частыми причинами ошибок при самостоятельном выполнении физических упражнений можно считать:

- непонимание двигательной задачи;

- не до конца сформированные скоростно-силовые и координационные способности;

- скованность из-за страха не выполнить упражнение;

- низкий самоконтроль;

- плохое самочувствие (утомление);

- плохо организованное место проведения занятий.

**Выполни тренировочные задания**

*1. Вписывание слов/букв в текст.*

При подготовке к самостоятельному занятию обязательным является составление \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. графика
2. плана

 *2. Вставка буквы/текста.*

При планировании самостоятельной физической нагрузки необходимо учитывать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, а в процессе занятий применять метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. погодные явления
2. индивидуальные особенности
3. самоконтроля
4. наблюдения

*3. Единичный выбор.*

Сколько основных этапов включает в себя самостоятельная тренировка?

1) один этап

2) два этапа

3) три этапа

4) четыре этапа

*4. Вставка буквы/текста.*

Основным методом самоконтроля является измерение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. давления
2. пульса
3. температуры

*5. Множественный выбор*

Способы повышения физической нагрузки:

1) увеличение количества повторений

2) увеличение продолжительности занятия

3) увеличение времени выполнения упражнения

4) увеличение отягощения

*6. Установление соответствий.*

Определите, для какого вида нагрузки допускается та или иная частота пульса.

1. до 120 уд. / мин
2. от 141 до 160 уд. / мин
3. свыше 161 уд. / мин
4. от 121 до 140 уд. / мин

а) поддерживающий режим

б) развивающий

в) оздоровительный режим

г) тренирующий

*7. Множественный выбор.*

В плане занятий прописывается:

1) инвентарь

2) длительность этапа

3) цель занятия

4) режим нагрузки

*8. Вставка буквы/текста.*

Режим тренировок выбирается в зависимости от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. настроения
2. поставленных задач

**Выполните контрольные задания**

**(Алина и Варя вариант 1, Ваня и Настя вариант 2).**

**Вариант 1**

*1. Единичный выбор.*

Снижение пульса в результате многократного выполнения упражнения в течение длительного времени свидетельствует о:

1) приливе сил

2) повышении работоспособности организма

3) переутомлении

4) снижении работоспособности организма

*2. Вставка буквы/текста.*

Любая физическая подготовка – процесс, связанный с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. непосильными физическими нагрузками
2. совершенствованием физических способностей

**Вариант 2**

*1. Единичный выбор.*

При многократном выполнении упражнения в течение длительного времени пульс:

1) снижается

2) учащается

3) плохо прослушивается

4) хорошо прослушивается

*2. Вставка буквы/текста.*

Частыми причинами ошибок при самостоятельном выполнении физических упражнений являются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. невнимательность на уроке
2. непонимание двигательной задачи
3. низкий самоконтроль
4. низкая самооценка