**Практическая работа №5**

**Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Самоконтроль эффективности занятий физическими упражнениями различной направленности.**

*Теоретическая часть:*

1 вопрос: 10. Виды тренировок

Тренировки – это не просто способ поддерживать форму, а целая наука о том, как сделать тело сильнее, выносливее и гармоничнее. Тренировки бывают разными, и каждый вид помогает достичь своих целей: похудеть, набрать мышечную массу, улучшить выносливость или просто поддерживать форму.

1. Кардиотренировки (аэробные нагрузки)

Длительные нагрузки низкой и средней интенсивности, при которых организм активно использует кислород.

Примеры: бег, плавание, велоспорт, эллипс, ходьба, танцы, аэробика, прыжки на скакалке.

Эффект:

* Улучшение работы сердца и сосудов
* Сжигание жира
* Повышение выносливости
* Снижение стресса

Подходит тем, кто хочет похудеть, укрепить сердце или просто поддерживать активность.

1. Силовые тренировки (анаэробные нагрузки)

Короткие интенсивные нагрузки с отягощениями или сопротивлением.

Примеры: работа со штангой, гантелями, гирями, тренажёры, упражнения с весом тела (отжимания, подтягивания, приседания).

Эффект:

* Рост мышечной массы и силы
* Ускорение метаболизма (калории сжигаются даже после тренировки)
* Укрепление костей и суставов
* Улучшение пропорций тела

Подходит тем, кто хочет накачаться, стать сильнее или подтянуть фигуру.

1. Функциональный тренинг

Упражнения, которые имитируют естественные движения тела (тянуть, толкать, прыгать, приседать).

Примеры: бёрпи, выпады с поворотом, тяги, упражнения с петлями TRX, кроссфит-элементы.

Эффект:

* Улучшает координацию и баланс
* Развивает силу и выносливость одновременно
* Готовит тело к реальным нагрузкам

Подходит тем, кто хочет не просто красивое тело, а по-настоящему сильное и функциональное.

1. Гибкость и растяжка

Упражнения для увеличения подвижности суставов и эластичности мышц.

Примеры: йога, пилатес, стретчинг, калланетика.

Эффект:

* Уменьшает зажатость мышц и боли в спине
* Улучшает осанку
* Помогает расслабиться
* Делает движения более плавными

Подходит тем, кто много сидит или хочет улучшить гибкость.

1. Интервальные тренировки

Чередование коротких больших нагрузок и отдыха.

Примеры: спринты, прыжки, берпи, удары по груше.

Эффект:

* Максимальное сжигание жира за короткое время
* Ускорение метаболизма на 24–48 часов
* Развитие выносливости
* Экономия времени (15–30 минут вместо часа кардио)

Подходит тем, кто хочет быстро похудеть и готов к большим нагрузкам.

1. Кроссфит

Смесь силовых, кардио и функциональных упражнений в высоком темпе.

Примеры: подтягивания, толчки штанги, прыжки на тумбу, гребля.

Эффект:

* Развивает силу, скорость и выносливость
* Прокачивает всё тело
* Даёт адреналин

Подходит тем, кто любит вызовы и хочет быть универсально подготовленным.

1. Специальные виды тренировок

* Плавание – идеально для спины и суставов
* Единоборства – сила, выносливость, реакция
* Скалолазание – сила хвата и координация
* Танцы – пластика, кардио, настроение
* Круговая тренировка – кардио и силовые для жиросжигания

2 вопрос: Дневник самоконтроля

Дневник самоконтроля – это систематическая фиксация показателей физического состояния, тренировочного процесса и других параметров с целью анализа динамики изменений и корректировки нагрузок.

Цели ведения дневника:

* Контроль прогресса (улучшение силовых показателей, выносливости и других физических качеств)
* Оптимизация тренировочного процесса (выявление эффективных и неэффективных методик)
* Профилактика перетренированности (отслеживание восстановления и состояния организма)
* Повышение дисциплины и мотивации (наглядное отображение результатов)

Основные разделы дневника:

1. Физиологические показатели

* Антропометрические данные (вес, рост, процент жира и т. д.)
* Артериальное давление и пульс (в покое и после нагрузки)
* Самочувствие и сон (качество и продолжительность)

1. Тренировочная активность

* Дата и вид тренировки (силовая, кардио, функциональная и др.)
* Выполненные упражнения (вес, количество подходов и повторений)
* Интенсивность нагрузки (субъективная оценка по шкале от 1 до 10)
* Достижения (увеличение рабочих весов, времени нагрузки и т. д.)

1. Питание и гидратация
   * Рацион (основные приемы пищи, возможные отклонения от плана)
   * Баланс нутриентов (белки, жиры, углеводы, калорийность – при необходимости)
   * Потребление воды (количество в литров)
2. Восстановление

* Ощущения после тренировки (усталость, болевые ощущения в мышцах)
* Использование восстановительных процедур (массаж, сауна, стретчинг)
* Психологическое состояние (уровень мотивации, стресс)

Рекомендации по ведению:

* Регулярность – записи должны делаться ежедневно
* Объективность – данные должны точно отражать состояние
* Анализ – раз в неделю/месяц подводить итоги и корректировать программу

*Практическая часть:*

1. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодежи
2. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний
3. Развитие физических качеств
4. Формирование двигательных умений и навыков
5. Воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой
6. Психическое и эмоциональное развитие
7. Социально-нравственное воспитание
8. Подготовка к профессиональной деятельности
9. Заполните таблицу «Основные направления физического воспитания студентов и их характеристики»

|  |  |
| --- | --- |
| Направление физического воспитания | Характеристика направления |
| Учебно-образовательное | Включает обязательные занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе. Направлено на освоение теоретических знаний (основ ЗОЖ, физиологии, методик тренировок) и практических навыков (техники спортивных упражнений, правил игр) |
| Спортивно-тренировочные | Предполагает участие в спортивных секциях, соревнованиях и подготовку к ним. Развивает физические качества (силу, выносливость, скорость) и спортивное мастерство в конкретных видах спорта |
| Оздоровительно-рекреационное | Направлено на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и восстановление организма. Включает занятия фитнесом, плаванием, йогой, аэробикой, пешие прогулки и другие виды активного отдыха |
| Профессионально-прикладное | Связано с развитием физических качеств и навыков, необходимых для будущей профессии (например, выносливость для медиков, координация для строителей, стрессоустойчивость для военных) |
| Самостоятельное физическое воспитание | Включает индивидуальные тренировки, утреннюю гимнастику, бег, занятия в тренажерном зале и другие формы активности, которые студент организует сам для поддержания формы |
| Адаптивное физическое воспитание | Предназначено для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Включает специальные программы ЛФК (лечебной физкультуры), коррекционные занятия и реабилитационные мероприятия |
| Массово-спортивное и соревновательное | Организация спортивных праздников, спартакиад, турниров между факультетами и вузами. Способствует популяризации спорта, развитию командного духа и здоровой конкуренции |

1. Запишите в таблицу названия учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделения

|  |  |
| --- | --- |
| Название учебных отделений по физическому воспитанию | Целевая направленность занятия в отделении |
| Основное отделение | Занятия для студентов без ограничений по здоровью. Направлены на общее физическое развитие, освоение спортивных дисциплин, подготовку к сдаче нормативов (ГТО, вузовские стандарты) |
| Подготовительное отделение | Занятия для студентов с незначительными отклонениями в здоровье или низким уровнем физической подготовки. Упор на оздоровление, постепенное повышение нагрузок, подготовку к переходу в основное отделение |
| Специальное медицинское отделение | Занятия для студентов с хроническими заболеваниями или временными ограничениями по здоровью. Индивидуальные или групповые программы с учетом медицинских показаний (ЛФК, щадящие нагрузки, дыхательные упражнения) |
| Спортивное отделение | Тренировки для студентов-спортсменов, членов сборных вуза. Углубленная подготовка в конкретном виде спорта, участие в соревнованиях, совмещение учебы со спортивной карьерой |
| Отделение адаптивной физической культуры | Занятия для студентов с инвалидностью или стойкими нарушениями здоровья. Программы адаптивного спорта, реабилитация, социальная интеграция через физическую активность |

1. Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на 4 группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите, какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название группы | Характерные отклонения в состоянии здоровья | Рекомендуемые физические упражнения |
| Основная медицинская группа | Практически здоровые студенты или с незначительными функциональными отклонениями без ограничений физических нагрузок | Все виды упражнений в полном объеме: спортивные игры, легкая атлетика, плавание, силовые тренировки, сдача нормативов |
| Подготовительная медицинская группа | Студенты с незначительными хроническими заболеваниями или временными нарушениями (например, после болезни), но без серьезных рисков | Умеренные нагрузки с постепенным увеличением интенсивности. Исключаются сложные элементы, соревновательные нагрузки. Акцент на ОФП (общая физическая подготовка), дыхательные упражнения, плавание, ходьба |
| Специальная медицинская группа А | Студенты с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые, дыхательные, опорно-двигательного аппарата и др.) в стадии компенсации | Щадящие нагрузки с учетом диагноза: ЛФК, адаптивная гимнастика, дозированная ходьба, плавание, упражнения на гибкость и координацию. Исключаются интенсивные нагрузки, прыжки, бег на скорость |
| Специальная медицинская группа Б | Студенты с тяжелыми хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации или после обострений (например, астма, гипертония, язвенная болезнь) | Индивидуальные занятия под контролем врача: дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, минимальные силовые нагрузки (с сопротивлением, на тренажерах), прогулки. Запрещены резкие движения, соревновательные элементы |

1. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика»

|  |  |
| --- | --- |
| Формы организации физического воспитания | Характеристика формы организации физического воспитания |
| Обязательные учебные занятия | Проводятся в рамках академического расписания по программе дисциплины «Физическая культура и спорт». Включают теоретические лекции и практические тренировки (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры). Оцениваются по посещаемости и выполнению нормативов |
| Факультативные занятия | Добровольные занятия по выбору студента, углублённо развивающие определённые виды спорта или оздоровительные практики (например, секции по волейболу, фитнесу, йоге). Могут быть платными или бесплатными |
| Спортивные секции и клубы | Тренировки в рамках вузовских спортивных команд (футбол, баскетбол, плавание и др.). Направлены на повышение спортивного мастерства, участие в соревнованиях между вузами |
| Самостоятельные занятия | Индивидуальные тренировки студентов (утренняя зарядка, бег, тренажёрный зал, катание на велосипеде и др.). Могут проводиться по рекомендациям преподавателей или личным предпочтениям |
| Оздоровительно-реабилитационные мероприятия | Занятия для студентов с ослабленным здоровьем (ЛФК, дыхательная гимнастика, плавание). Проводятся под контролем медицинских специалистов |
| Массовые физкультурно-спортивные мероприятия | Спортивные праздники, турниры, спартакиады, дни здоровья. Направлены на популяризацию спорта, вовлечение студентов в активный образ жизни |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Специальные тренировки, учитывающие требования будущей профессии (например, выносливость для медиков, координация для строителей). Включают упражнения, моделирующие профессиональные нагрузки |
| Адаптивная физическая культура | Программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Направлены на реабилитацию, социальную адаптацию и улучшение физического состояния |

1. Перечислите обязательные тесты (контрольные упражнения), определяющие физическую подготовленность студентов вузов

* Бег на 100 метров
* Бег на 2/3 километра
* Подтягивания на перекладине
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
* Прыжок в длину с места
* Наклон вперед из положения стоя (гибкость)
* Поднимание туловища из положения лежа (пресс)
* Челночный бег 4х9 метров

Дополнительные задания:

1. Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного уровня подготовленности спортсмена для успешного выступления в соревнованиях.
2. Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

* Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координации)
* Совершенствование спортивной техники (отработка правильной биомеханики движений, устранение ошибок)
* Тактическая подготовка
* Психологическая подготовка (повышение мотивации и целеустремленности, управление стрессом и эмоциями)
* Теоретическая подготовка (изучение основ спортивной науки)
* Функциональная и медицинская подготовка
* Воспитательная работа (развитие дисциплины, ответственности)
* Соревновательная подготовка

1. Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные стороны (разделы) спортивной тренировки | Основные задачи |
| 1 | Физическая подготовка | Развитие силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Повышение общей и специальной работоспособности. Укрепление опорно-двигательного аппарата и профилактика травм |
| 2 | Техническая подготовка | Формирование и совершенствование правильной техники движений. Автоматизация спортивных навыков. Устранение ошибок и освоение новых элементов |
| 3 | Тактическая подготовка | Изучение тактических схем и комбинаций. Развитие умения анализировать игру соперника. Формирование навыков адаптации к изменяющимся условиям соревнований |
| 4 | Психологическая подготовка | Развитие мотивации, волевых качеств и стрессоустойчивости. Концентрация внимания и управление эмоциями. Преодоление предстартового волнения и психологических барьеров |
| 5 | Теоретическая подготовка | Изучение основ биомеханики, физиологии, методики тренировки. Анализ правил соревнований и стратегий. Изучение особенностей питания и восстановления |
| 6 | Интегральная подготовка | Совмещение всех аспектов подготовки в условиях, близких к соревновательным. Моделирование соревновательных нагрузок и ситуаций. Повышение стабильности выступлений |

1. Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий
2. Спортивная тренировка – это целенаправленный, систематический и научно обоснованный процесс подготовки спортсмена, направленный на достижение максимально возможного уровня мастерства в избранном виде спорта.
3. Тренированность – это состояние организма, достигнутое в результате систематических физических тренировок и характеризующееся повышенной работоспособностью, улучшенной адаптацией к нагрузкам и оптимальным функционированием всех систем организма.
4. Спортивная подготовка – это комплексный, многолетний, систематизированный процесс, направленный на достижение спортсменом максимально возможного уровня мастерства в избранном виде спорта. Она включает физическое, техническое, тактическое, психологическое, теоретическое и соревновательное совершенствование, а также восстановление и адаптацию организма к нагрузкам.
5. Подготовленность – это комплексное состояние спортсмена, отражающее его готовность к достижению высоких результатов в конкретный момент времени. Она включает физические, технические, тактические, психологические и функциональные характеристики, достигнутые в процессе тренировок.
6. Спортивная форма – это пиковое состояние оптимальной готовности спортсмена, при котором достигается максимальная эффективность всех систем организма для демонстрации наивысших результатов в соревнованиях.