

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«МЭИ»**

в г. Смоленске

Т.М. Соколова

**«Ведение дневника самоконтроля по дисциплине «Элективные курсы
по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения»**

Методическое пособие для студентов

**(специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04;
12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02)**

Смоленск 2020

УДК 796.011(076.5)
С59

Утверждено учебно-методическим Советом филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске в качестве методических рекомендаций для студентов всех направлений

Подготовлено на кафедре физического воспитания

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ»
в г. Смоленске А.Р. Дорохов

С-59 Соколова Т.М. «Ведение дневника самоконтроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения» (для студентов специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02) : методическое пособие /Т.М. Соколова; филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – Смоленск: [б.и.], 2020 – 1 CD-R (123 КБ): ил., цв. Ил. – Загл. С титул. экрана.

Данное методическое пособие предназначено для студентов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В нем рассматриваются основные требования к написанию и оформлению дневника самоконтроля, как документа, отражающего самостоятельные практические занятия студентов в период дистанционного обучения. Даются рекомендации по организации самостоятельных занятий разной направленности, их структура и правила оформления дневника самоконтроля, а так же описан порядок его предоставления для получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Методические рекомендации предназначается для студентов, занимающихся на общем курсе в группах ОФП по основной, подготовительной и специальной медицинским группам здоровья на очном и заочном учебных отделениях.

© Соколова Т.М., 2020 г.
© филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ПОДГОТОВКА МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	5
2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПОСТРОЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ	10
2.1. Основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
2.2. Виды и содержание физических упражнений для самостоятельных занятий	12
2.3. Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста	23
3. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ	25
3.1. Управление самостоятельными занятиями	25
3.2. Структура и требования к оформлению дневника самоконтроля	26
ЛИТЕРАТУРА	28
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Пример комплекса разминочных упражнений	29
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Примеры комплексов специальных беговых (СБУ) и прыжковых (СПУ) упражнений	30
ПРИЛОЖЕНИЕ С. Образец заполнения дневника самоконтроля	31

ВВЕДЕНИЕ

Согласно программы ФГОСЗ++ в окончательном виде дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в течение 6 учебных семестров студентами 1-3 курсов. Причем в 6 семестре данная дисциплина изучается самостоятельно и предполагает организацию студентами самостоятельных практических занятий по предмету. Студенты заочного отделения организуют учебно-тренировочные занятия самостоятельно на протяжении всего периода обучения. Согласно ФГОС 3++ на изучение студентами дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отводится:

для очного отделения:

- 1 курс - 68 часов за 1 семестр;
68 часов за 2 семестр;
- 2 курс - 68 часов за 3 семестр;
68 часов за 4 семестр;
- 3 курс - 56 часов за 5 семестр.

для заочного отделения:

- 1 курс – 166 часов;
- 2 курс – 162 часа за 3 семестр.

По итогам прохождения курса в каждом семестре выставляется недифференцированный зачет.

Дневник самоконтроля является документом, разработанным на кафедре «Физвоспитания» филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске и отражающим содержание, систематичность и направленность самостоятельных занятий студентами дневного и заочного отделений по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях дистанционного обучения, а так же позволяет оценить уровень сформированности у них профессиональной компетенции «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Методическое пособие предназначено для студентов 1-3 курсов филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02 очной и заочной форм обучения, самостоятельно изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в условиях дистанционного обучения.

1. ПОДГОТОВКА МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Физическими упражнениями можно заниматься дома, во дворе, на пришкольных площадках, утреннюю зарядку, упражнения общеразвивающего, силового характера и на растягивания, а так же для формирования правильной осанки чаще всего делают в помещении. На открытых же площадках занимаются подвижными и спортивными играми, выполняют тренировки по развитию физических качеств и совершенствованию техники упражнений из программных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и др.)

Для того чтобы занятия проходили успешно и приносили только пользу, необходимо правильно выбрать и подготовить место для них. Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий-значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физическими упражнениями.

Открытые площадки. Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметах площадках, расположенных вдали от дорог и машин.

Если площадка оборудована спортивными снарядами (перекладина, канат, шест, трапеция, рукоход, гимнастическое бревно и т. п.), то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается.

Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин, скользких участков грунта. Прежде чем выполнить прыжки, необходимо проверить место приземления. На нем не должно быть посторонних предметов (битого стекла, веток и т.п.).

Домашние условия. Для занятий дома необходимо большое, свободное от мебели место (2х2м.). При этом мебель, имеющую острые углы, перед началом занятий надо накрыть сложенным в несколько раз одеялом. Обозначить границы «площадки» можно ковриком. Это позволит контролировать безопасную зону.

Для домашних занятий надо иметь небольшой набор спортивного инвентаря: гантели, эспандер или резиновую ленту, скакалку, обруч, гимнастическую палку. Можно использовать так же подручные и самостоятельно изготовленные: скакалку заменить прочной бельевой веревкой, вместо гантелей использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, в качестве эспандера использовать резиновый медицинский жгут и т.д.

Хранить свой инвентарь можно в спортивной сумке или другом специально отведенном для этого месте.

Заниматься следует в хорошо проветренном помещении. Температура в комнате должна быть не более +18*С.

Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье и формирует навыки культурного поведения. На основании изучения влияния разнообразных внешних факторов разрабатываются специальные нормативы и гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями [1].

Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Чтобы физкультура принесла максимальную пользу, необходимо проводить её соблюдая основные правила гигиены, без которых занятия могут нанести вред. Выполняя физические упражнения, следует учесть состояние здоровья, свои анатомические и физиологические особенности.

Личная гигиена. Индивидуальная гигиена состоит из суточного рационального режима, ухода за полостью рта и телом, а также гигиены обуви и одежды. Строгое соблюдение определённых правил помогает укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность, а также достичь спортивных достижений. В основе суточного рационального режима лежит правильное и ритмическое чередование отдыха, труда и дополнительных видов деятельности. В первую очередь суточный режим основывается на биологическом ритме человека, правильное соблюдение которого позволяет нормализовать функцию организма, что поможет более эффективно выполнять различные виды работ.

Организация суточного режима:

- подъём в определённое время;
- выполнение зарядки и процедур закаливания;
- выполнение работы в одинаковое время;
- регулярные занятия спортом;
- ежедневные прогулки на воздухе;
- полноценный сон.

Уход за телом. Индивидуальная гигиена тела способствует нормализации жизнедеятельности организма, улучшению обменных процессов, пищеварения, кровообращения, дыхания и развитию интеллектуальных и физических способностей. От состояния кожи зависит и здоровье человека, сопротивляемость организма многим заболеваниям и его работоспособность. Уход за телом должен включать в себя не только уход за кожными покровами и волосами, но и за ротовой полостью.

Гигиена обуви и одежды. Спортивная одежда и обувь должна соответствовать требованиям, которые предъявляет специфика занятий и правила проведения различных спортивных тренировок. Одежда не должна стеснять движений и по возможности быть лёгкой. Изготавливают спортивную одежду, как правило, из эластичной ткани, которая имеет высокую воздухопроницаемость, хорошо впитывает пот и способствует его испарению. Спортивная обувь обязательно должна быть эластичной, лёгкой и хорошо вентилироваться. Также следует обращать внимание, чтобы водоупорные и теплозащитные свойства обуви соответствовали природным условиям и погоде. Таким требованиям лучше всего отвечает натуральная кожаная обувь, которая имеет хорошую эластичность, малую теплопроводимость и способность сохранять свою форму в случае намокания. Спортивная обувь и одежда нуждаются в регулярном уходе. Бельё нужно стирать каждый раз после тренировки, намокшую или загрязнённую обувь необходимо очищать, сушить и смазывать специальным кремом. Хранить спортивную амуницию следует в хорошо проветриваемом месте.

Рациональное питание и питьевой режим. Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами. Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. 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. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день. Во время спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться. Питьевой режим. О питьевом режиме уже говорилось в гл 3. Здесь же мы остановимся на некоторых практических советах. В случаях даже частичного обеднения организма водой, могут возникать тяжелые расстройства в его деятельности. Однако избыточное потребление воды также приносит вред организму. Многие потребляют жидкость часто и в большом количестве в силу привычки. Излишнее количество воды, поступающее во внутреннюю среду организма, перегружает сердце и почки, приводит к вымыванию из организма нужных ему веществ,

способствует ожирению, усиливает потоотделение и изнуряет организм. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями и спортом — важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности. Суточная потребность человека в воде — 2,5 л, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 л и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды. Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10—15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15—20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары. Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов. В жаркую погоду полезно употреблять в пищу больше овощей и фруктов, содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается деятельность потовых желез. В отдельных случаях, когда высокая температура окружающего воздуха сочетается с большой физической нагрузкой, может возникать ложная жажда, при которой хочется пить, хотя в организме еще не произошла большая потеря воды. Ложная жажда чаще всего сопровождается сухостью во рту. В таких случаях достаточно прополоскать рот и горло прохладной водой.

В независимости от вида спорта, существует общая **профилактика травматизма**, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь.

3. Качественный инвентарь и покрытия пола.

4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать.

6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом может возникнуть перетренированность. Также же чрезмерное упорство при растягивании очень часто оборачивается растяжением мышц и др.

9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма в силу ослабленности ослабленного, еще неокрепшего организма.

10. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.

11. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям[2].

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ПОСТРОЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

2.1. Основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности студентов:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

3. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

4. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, активного отдыха и досуга.

5. Воспитание морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Методика самостоятельных занятий должна учитывать определенные требования:

- тренировки нужно проводить не менее 2 раз в неделю;
- продолжительность тренировки должна быть не менее 45 минут;
- суммарная нагрузка в тренировке должна соответствовать функциональному состоянию занимающегося.

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня называется оздоровительной, или кондиционной тренировкой. Первоочередной задачей которой, является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Предварительным этапом подготовки к самостоятельным тренировочным занятиям является ознакомление с правилами выполнения упражнений. Необходимо определить дозировку и интенсивность работы, а также разобраться с назначением этих упражнений.

Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами.

Результаты тренировок зависят от их регулярности. Большие перерывы между занятиями (4–5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий.

Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

Физиологические принципы самостоятельных занятий:

- 1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
- 2) постепенное повышение требований (динамичность);
- 3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, 2 раз в неделю).

Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1 — 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из **трех частей, подготовительной, основной и заключительной части.**

Подготовительная часть или разминка может быть общей и специальной. Общая разминка состоит из ходьбы, медленного бега, общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной работе те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат. Она обеспечивает нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящую деятельность. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Желательно учитывать темп и ритм предстоящей работы.

В основной части осуществляется тренировка и развитие физических и волевых качеств, изучается спортивная техника и тактика.

В заключительной части выполняются медленный бег и упражнения на расслабление, чтобы обеспечить постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние[3].

2.2. Виды и содержание физических упражнений для самостоятельных занятий

Самостоятельно можно заниматься прежде всего гимнастическими упражнениями, силовыми упражнениями, спортивными играми и упражнениями, которые обеспечиваются средствами циклических видов спорта, такими как легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, коньки. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг. Подбираются комплексы тренировок с учетом их воздействия на сердечно-сосудистую систему, на костно-мышечный аппарат. Когда занимающиеся почувствуют, что успешно справляются с имеющимися нагрузками, можно увеличивать интенсивность и время тренировок.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2—3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед — вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая их функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила. До начала игр следует проводить разминку, включающую медленный бег, общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах — это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажерах.

В легкоатлетических видах занятия должны начинаться с тренировок общей

выносливости, поэтому на начальном этапе значительное место занимает медленный продолжительный бег и кросс – бег по пересеченной местности. В случае необходимости изучения техники различных видов легкой атлетики целесообразно придерживаться определенной последовательности их освоения. На первых занятиях основным средством тренировки будет кроссовый бег на средние дистанции. Потом изучается техника бега на короткие дистанции, после чего прыжки с разбега в длину и в высоту. Метания и толкания изучаются в последнюю очередь. При такой последовательности прохождения программы, тренировка в одном из видов легкоатлетических упражнений создает благоприятные предпосылки к освоению следующих.

Говоря о методике занятий легкоатлетическими видами, следует подчеркнуть, что двигательные действия в большинстве упражнений характеризуются многократными повторениями в определенном темпе, что придает занятиям некоторую монотонность. Для того, чтобы занятия были более качественными, следует повышать эмоциональность тренировки. В этом случае используется игровой метод совершенствования отдельных движений, музыкальное сопровождение занятий, вносятся элементы соревнования.

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.

Таблица 1 - Примерная величина дистанции и времени, затрачиваемого на ходьбу в первые тридцать тренировок (В.С. Матяжов)

Дни тренировок	Дистанция, км	Среднее время на 1 км пути, мин	Длительность тренировки, мин
1-4	2	15	30

5-7	3	15	45
8-9	3	13	39
10-12	4	13	52
13-15	5-4	12	60-48
16-18	5	12	60
19-21	5	10	50
22-24	6	12	72
24-25	6	10	60
26-27	7	10	70
28-30	8	10	80

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 (табл.2).

Таблица 2 - Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС (В.С.Матяжов), удар/мин

Время ходьбы, мин	18-25 лет		26-30 лет	
	юноши	девушки	мужчины	женщины
30	145-155	151 - 151	135-145	141-151
60	140-150	146-156	130-140	136-146
90	135-145	141-151	125-135	131-141
120	130-140	136-146	120-130	126-136

Чередование ходьбы с бегом. 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. После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120—150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и на ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег является самым распространенным и массовым увлечением во многих странах мира.

Чтобы повысить эффективность занятий оздоровительным бегом, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно, дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этого, необходимо правильное выполнение беговых движений. Лучшей техникой бега обладают те бегуны, которые используют постановку ноги на носок. Такая постановка увеличивает силу отталкивания за счет энергии упругой деформации в мышцах ног и снижает время опоры. Нога ставится на грунт мягким, загребающим движением. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нужно стремиться снизить горизонтальное торможение в фазе амортизации, то есть ставить ногу с «загребающим» движением ближе к проекции центра тяжести тела. Избегайте "натыкания" на ногу или "ударной" постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Опыт показывает, что, тренируясь 3–4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводить занятия на свежем воздухе можно при температуре воздуха не ниже -20°C . При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10–15 минут желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение.

Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Заниматься бегом нельзя тем, кто страдает такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, стенокардия, гипертоническая болезнь, сердечные пороки, бронхиальная астма, хронический бронхит и т.д. В любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

Таблица 3. Примерная продолжительность непрерывного бега в одном занятии на 4 мес тренировки (В.С. Матяжов)

	Продолжительность бега по месяцам (мин.)			
	1	2	3	4
Юноши	10	13	16	20
девушки	8	11	14	17

При систематической тренировке в дальнейшем юноши могут довести время непрерывного бега до 50—70 мин (8—10 км) и более, девушки — до 40—50 мин (5—6 км) и более.

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 с.

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 с.

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

Режим IV. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «ввязнут», 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 с.[5].

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге — равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция

проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега.

Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

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

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. 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 поддержания общей выносливости.

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 доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

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 и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«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 с 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% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3—4 км или в течение 20—30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

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.

Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

«Дорожки здоровья». Оздоровительный и тренирующий эффект на «дорожках (тропах) здоровья» обеспечивается комплексным воздействием физических упражнений и природных факторов. Дорожки оборудуются в лесопарках или лесных массивах в условиях пересеченной местности.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды (табл. 4). В начальный период занятий

необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10—15 до 30—45 мин и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600—700 м, во вторые — 700—800, а затем 1000—1200

м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8—10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции для возраста 17—30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Таблица 4 - Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Плавание для всех возрастов (К. Купер)

Дистанция, м	Время (мин, с)
550	10,01-15,00
725-825	13,21-20,00
825	15,01-22,30
900	16,41-20,00

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности: занятия в открытом водоеме проводить группой из 3—5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см; заниматься следует не ранее чем через 1,5—2 ч после приема пищи; запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях; лучшее время для занятий плаванием — с 10—11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз — с 16 до 18 ч.

Ходьба и бег на лыжах. Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов; занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются. 6 Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3—5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1 — 1,5 ч и более при умеренной интенсивности (табл.5).

Таблица 5- Дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС*

Возраст, лет	Интенсивность по ЧСС, удар/мин		
	малая	средняя	большая
17-30	130	150	160

* ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Перед каждым выездом исправность машины тщательно проверяется. При

этом следует убедиться, что шины достаточно накачаны; колеса, педали и кареточная ось вращаются свободно; цепь не повреждена и имеет правильное натяжение; седло прочно закреплено. Особенно тщательно проверяется исправность тормозов. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние (табл. 6).

Таблица 6 - Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Велосипед для всех возрастов (К. Купер)

Дистанция, км	Время, мин, с
8,0	15,01-20,00
9,6	18,01-24,00
11,2	21,01-28,00
12,8	24,01-32,00

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы). Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10—15 до 45—60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (табл.7). По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название — аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» — воздух — и «биос» — жизнь).

Таблица 7 - Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности. Аэробные танцы для всех возрастов (К. Купер)

Время мин	ЧСС уд/мин
45	Более 140
40	140
30	140

Занятия могут проводиться в группах и самостоятельно, индивидуально. В зависимости от решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая

набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, грамзаписи, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Наиболее удобен для выполнения упражнений музыкальный размер 2/3 и 4/4; размер 3/4 применяется преимущественно для упражнений, выполняемых в медленном темпе. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2-3 раз в неделю неэффективны.

Атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика—это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений: упражнения с гантелями (масса 5 — 12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке; упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей; упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч; упражнения с металлической палкой (5—12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах; упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально); подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок; различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Воздействуя на различные мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют гармоническому развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое упражнение можно было выполнять 8-10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости и уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторений. Упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между упражнениями обычно составляет 1–2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания.

Комплекс упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п. Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела. Особенности занятий силовыми упражнениями для девушек отражены в методических рекомендациях Соколовой Т.М., Дорохова А.Р. «Самостоятельные занятия по силовой подготовке студенток технического вуза» Соколова Т.М. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студенток технического вуза: методические рекомендации / Т.М. Соколова, А.Р. Дорохов [6].

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе. Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих. Наиболее распространенными

спортивными играми в вузах являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис, настольный теннис, городки и др. Спортивные игры требуют специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов. В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления. Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

2.3. Границы интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста

К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей. Наиболее доступными способами оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генче.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера. Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью (МПК меньше 25 мл/кг/мин) может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30%. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы: количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот; амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает; 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), применение исходных

положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре; величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка; темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым. В циклических упражнениях, например, большую нагрузку дает быстрый темп, в силовых — медленный темп; степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности.

Сложные упражнения требуют усиленного внимания, что создает значительную эмоциональную нагрузку и приводит к более быстрому утомлению; 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 высокой подвижности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и 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. Более 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. Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема). Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131 — 150 удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций. Вторая зона — «смешанная», ЧСС 151 — 180 удар/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Самочувствие довольно точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Очень важно при самостоятельных занятиях знать признаки чрезмерной нагрузки. Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной, интенсивностью по ЧСС, которая дает 13 тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин; 30 лет — 129; 40 лет - 124; 50 лет -118; 60 лет - 113 удар/мин. Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = 220 — возраст (в годах). Как уже указывалось в гл. 5, порог анаэробного обмена (ПАНО) — уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности и от возраста. У тренированных людей ПАНО выше по сравнению с нетренированными.

3. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ

3.1. Управление самостоятельными занятиями

Определение цели. Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы. Корректировка тренировочных планов Чтобы управлять процессом самостоятельных занятий, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося; скорректировать планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной

работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации [4].

Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий. Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл. Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит занимающемуся в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения. Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будет более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

3.2. Структура и требования к оформлению дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля – документ, позволяющий проследить тренировочный процесс студента в рамках самостоятельных занятий по физической культуре.

Требования к оформлению.

Дневник самоконтроля представляет собой электронный документ, включающий:

- титульный лист и содержание тренировочного процесса, оформленное в виде стандартной таблицы (ПРИЛОЖЕНИЕ В).

Для удобства заполнения все страницы имеют альбомную ориентацию.

В титульный лист кроме стандартных параметров необходимо внести направленность тренировочных занятий ЛФК, занятия ОФП, занятия в тренажерном зале, или по видам спорта плавание, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, велосипедный спорт и т.д.

Продолжительность одного занятия должна быть от 45 до 120 минут.

Регулярность тренировочных занятий должна быть:

- для студентов 1-2 курса дневного отделения – 2 раза в неделю до конца семестра всего 34 занятия.

- для студентов заочного отделения -2 раза в неделю до конца учебного года всего 83 занятия.

Порядок сдачи дневника.

Дневник самоконтроля должен быть выслан студентом на электронную почту преподавателя, ведущего дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в данной группе не позднее 1 дня зачетной недели. Работа посылается ОДНИМ файлом в формате Word.doc или Word.docx. Наименование файла должно быть написано строго на русском языке по заданному образцу: Фамилия-группа-ДС (например: Иванов_ПИ17_ДС). Дневники, присланные с нарушением оформления, преподавателями не рассматриваются.

Содержание тренировочного процесса.

1. В первую графу заносится дата, день недели и время тренировки.

2. К первичным физиологическим показателям относятся: ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое – измеряется подсчетом ЧСС за одну минуту утром после пробуждения в положении лежа. Температура является важным показателем состояния организма человека.

3. Описание самочувствия и желания тренироваться – важные показатели состояния организма. Желательно описать свое состояние по каждому параметру по пятибалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо», «очень плохо».

4. Наиболее значимая графа с описанием содержательной части тренировки включает ее направленность (техническая, общеразвивающая, развитие специальных качеств, выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств).

И описывает этапы тренировки. Их должно быть не менее трех:

- подготовительная часть (разминка), включающая разогревающие и общеразвивающие упражнения;
- основная часть (с описанием видов тренировочной нагрузки);
- заключительная часть – дыхательные упражнения, упражнения на растяжку.

5. В графе «Объем и интенсивность» указывается количество повторений для упражнений (дистанция в беге, плавании, вес и количество подходов в силовых упражнениях, количество повторений в упражнениях на разучивание, закрепление или совершенствование технических приемов, время выполнения асан в йоге и т.д.), а так же интенсивность их выполнения – максимальная, высокая, умеренная, низкая. Наиболее эффективно интенсивность отражается в показателях ЧСС во время нагрузки. Графа 5 заполняется на каждую часть графы 4.

6 Графа «Самочувствие после тренировки отражает состояние утомления и проблемы (если есть), возникшие во время тренировочного

процесса. Так же необходимо указывать ЧСС по окончании тренировочного занятия.

Особое внимание студентам следует обратить на динамику тренировочного процесса: занятия не могут проходить абсолютно одинаково в течение периода самостоятельных тренировок. Необходимо варьировать нагрузки, чередовать упражнения, их порядок и интенсивность в сторону повышения. Желательно в начале и в конце тренировочного процесса провести контрольное тестирование показателей, которые планируется тренировать – таким образом отражается эффективность тренировок. Пример заполнения дневника самоконтроля представлен в ПРИЛОЖЕНИИ.В.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура – М.: Академия, 2011, 528 с.
2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. - М.: Академия, 2012. - 416 с.
3. Ландырь А.П. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте./А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. - - М.: Триада-Х, 2011. - 176 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта./под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Академия. – 2010. – 329 с.
5. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо биомеханический подход): научно-методич. пособие/ В.П. Губа. –М.: советский спорт, 2012. – 384 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0577-9; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426469
6. Соколова Т.М. Самостоятельные занятия по силовой подготовке студенток технического вуза: методические рекомендации / Т.М. Соколова, А.Р. Дорохов– Смоленск: РИО филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2016.-44 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А - Пример комплекса разминочных упражнений

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 1. плавно повернуть голову влево
 2. вправо4 повторения.
И.П. ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны.
2. 1-4 вращательные движения кистями рук во внутреннюю сторону
5-8. наружу
8 повторений.
3. И.П. ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны.
1-4 вращения руками в локтях во внутрь
5-8 наружу
8 повторений.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз.
1-4 вращения прямыми руками вперед,
5-8 назад
8 повторений.
5. И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз.
1-4 круговые движения плечами вперед,
5-8 назад
8 повторений.
6. И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
1 поворот влево – вытянуть правую руку влево
2 И.П.
3. поворот вправо – вытянуть левую руку вправо
4. И.П.
8 повторений.
7. И.П. ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вверх, кисти соединены.
 1. прогнуться назад
 2. И.П.
 3. Наклон вперед – руки вперед
 4. И.П.8 повторений.
8. И.П. ноги широко врозь, руки на пояс.
 1. Сед на правую ногу в сторону с задержкой в приседе на 3-4 секунды
 2. Сед на левую.4 повторения.
9. И.П. ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, руки на коленях.
1-4 вращения коленями во внутреннюю сторону
5-8 наружу
8 повторений.
10. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-4 вращения правой ступней по часовой стрелке
5-8 против часовой стрелки
9-12 левой ступней
8 повторений.
11. И.П. Ноги на ширине плеч. Руки опущены.
1-4. Руки вверх через стороны — вдох,
5-8 Опустить через стороны— выдох.
8 повторений.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б – Примеры комплексов специальных беговых (СБУ) и прыжковых (СПУ) упражнений

Специальные беговые упражнения (СБУ)

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Бег прямыми ногами вперед.
4. Бег прямыми ногами назад.
5. Скresный бег влево.
6. Скрестный бег вправо.
7. Приставной шаг влево.
8. Приставной шаг вправо.
9. Бег спиной вперед.
10. Ускорение.

Специальные прыжковые упражнения (СПУ)

1. Прыжки на правой ноге.
2. Прыжки на левой ноге.
3. Прыжки двумя ногами вместе.
4. Прыжки на двух ногах с вращением руками вперед.
5. Прыжки на двух ногах с вращением руками назад.
6. Прыжки двумя ногами вправо.
7. Прыжки двумя ногами влево.
8. Прыжки двумя ногами спиной вперед.
9. Прыжки подскоками вверх.
10. Прыжки с ноги на ногу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ В –Образец заполнения дневника самоконтроля
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»
в г. Смоленске**

Кафедра «Физвоспитания»

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Формы занятий:
ОФП,
Кроссовая подготовка**

Студент
Группы ВМ-18
Иванов И.И.
Преподаватель
Соколова Т.М.

Начат «__»_____2020 г.
Промежуточный контроль «__»_____2020 г.
Окончен «__»_____2020 г.

Смоленск 2020

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ, МЕСТО	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки, Направленность, этапы	Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.
	ЧСС в покое за 1 мин	t тела утром				
Пример заполнения тренировочного занятия по бегу						
10.11..2020 Вторник 12.00-13.00 Парк Рядовка	62	36,6	Отличное Хороший Нормальный Отличное хорошая	На общую выносливость: кроссовая подготовка Разминка: равномерный бег Общеразвивающие упражнения (ОРУ в движении) Специальные беговые упражнения (СБУ) Основная часть: бег по пересеченной местности равномерно Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения в движении Упражнения на растягивание	5 мин, ЧСС 105 10 мин ЧСС 120 10 мин 5x30 м. ЧСС 136 30 мин. 3 км ЧСС 132-145 2 мин. ЧСС 112 3 мин ЧСС 90	Утомление умеренное, Самочувствие хорошее, Болевых ощущений нет. ЧСС 78
12.11..2020 Четверг 12.00-13.00 Стадион	63	36,7	Удовл. Нормальный Нормальный Хорошее Удовл.	На общую выносливость: интервальная тренировка Разминка: равномерный бег Общеразвивающие упражнения (ОРУ на месте) Специальные беговые упражнения (СБУ) Основная часть: чередование бега и ходьбы Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения в движении	5 мин, ЧСС 105 10 мин ЧСС 120 <u>10 мин 10x30 м.</u> 3 серии ЧСС 136 Бег 100м- ходьба 100 м = 3 км 45 мин ЧСС 120-147 5 мин. ЧСС 95	Утомление сильное, Самочувствие нормальное, Болевые ощущения в мышцах ног, травм нет. ЧСС 82

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ, МЕСТО	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки, Направленность, этапы	Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.
	ЧСС в покое за 1 мин	t тела утром				
Пример заполнения тренировочного занятия силовыми упражнениями						
17.11.2020 Вторник 14.00-15.00 дома	65	36.5	Хорошее Нормальный Нормальный Хорошее Удовл.	<p>Силовая тренировка Разминка: прыжки со скакалкой Общеразвивающие упражнения Упражнения силового характера на развитие плечевого пояса, мышц рук и спины: 1. Сгибание в локте (бицепс) Гантели 3 кг. 2. разгибание назад (трицепс) Гантели 3 кг. 3. Разведение лежа на скамье Гантели 3 кг. 4. Отжимания от пола узким хватом Между упр. отдых 15 с.</p> <p>Упражнения на развитие мышц пресса и спины: 1. подъем ног из положения лежа на спине 2. Подъем туловища, руки за голову из положения лежа на спине 3. Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами с поворотом влево-вправо 4. Подъем туловища из положения лежа на животе руки за голову Между упр. отдых 15 с.</p> <p>Заключительная часть: Легкий бег равномерно упражнения на растягивание мышц рук, спины и плечевого пояса</p>	<p>200р. ЧСС 140 10 мин ЧСС 122</p> <p>20р. 20 р 20р 20 р</p> <hr/> <p>5 подходов Отдых 2 мин. ЧСС 140</p> <p>20р 20 р</p> <p>20р</p> <p>20р.</p> <hr/> <p>5 подходов Отдых 2 мин. ЧСС 132</p> <p>10 мин. 1 км. ЧСС 120 10 мин. ЧСС 84</p>	Утомление умеренное, Самочувствие нормальное, Болевых ощущений нет. ЧСС 68

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ, МЕСТО	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки, Направленность, этапы	Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.
	ЧСС в покое за 1 мин	t тела утром				
Пример заполнения тренировочного занятия силовыми упражнениями в тренажерном зале						
19.11.2020 Четверг 12.00-13.00 СК Юбилейный	72	36,5	Хорошее Хороший Нормальный Отличное Хорошая	Тренировка на укрепление мышц ног Разминка на степере Приседания со штангой Отведение ноги назад с эспандером Румынская тяга Болгарские выпады Отдых между подходами 30 с. Между упражнениями 2 мин. Заключительная часть: Дыхательные упражнения, стрейчинг	20 мин. ЧСС 120 10 мин. 4x12 ЧСС 85 10 мин 4x15 ЧСС 92 10 мин. 2x15 ЧСС 83 10 мин 3x12 ЧСС 90 10 мин. ЧСС 82	Утомление сильное, Самочувствие хорошее Болевых ощущений нет ЧСС 75

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ, МЕСТО	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки, Направленность, этапы	Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.
	ЧСС в покое за 1 мин	t тела утром				
Пример заполнения тренировочного занятия плаванием						
24.11.2020 Вторник 12.00-13.00 СК Юбилейный	68	36,6	Отличное Хороший Нормальный Отличное хорошая	Тренировка на развитие выносливости Разминка на берегу: Приседания Общеразвивающие упражнения Специальная разминка в воде: Общеразвивающие упражнения Плавание брасс темп спокойный Основная часть: Плавание брасс темп интенсивный Плавание на спине темп умеренный Плавание кролем темп интенсивный Отдых между заплывами 20 с. Заключительная часть: Плавание брасс темп спокойный Дыхательные упражнения в воде	30р ЧСС 97 10 мин. ЧСС 95 5 мин ЧСС 92 100 м 4,5 мин ЧСС 92 50м ЧСС 115 50 м ЧСС 102 25 м ЧСС 130 <hr/> 5 серий 625 м 35 мин. 100 м 4,5 мин ЧСС 86 3 мин.	Утомление умеренное, Самочувствие нормальное, Болевых ощущений нет. ЧСС 74

ДАТА, ДЕНЬ НЕДЕЛИ, ВРЕМЯ, МЕСТО	Первичные физиологические показатели		Желание тренироваться, Сон, Аппетит, Настроение, работоспособность	Содержание тренировки, Направленность, этапы	Объем, интенсивность	Показатели после тренировки: Степень утомления, Самочувствие, Болевые ощущения (или травмы), ЧСС за 1 мин.
	ЧСС в покое за 1 мин	t тела утром				
Пример заполнения тренировочного занятия спортивными играми (на примере волейбола)						
26.11.2020 Четверг 12.00-13.00 Открытая площадка парк Реадовка	68	36,6	Отличное Хороший Нормальный Отличное хорошая	На технику игры Разминка: равномерный бег Общеразвивающие упражнения (ОРУ на месте) Специальные прыжковые упражнения (СПУ) Основная часть: Отработка подачи и нападающего удара Учебная игра: отработка техники нападающего удара Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения в движении Упражнения на растягивание	5 мин, ЧСС 107 10 мин ЧСС 110 10 мин 5x30 м. ЧСС 132 15 мин. ЧСС 125-130 30 мин ЧСС 135-145 3 мин. ЧСС 115 3 мин ЧСС 88	Утомление умеренное, Самочувствие хорошее, Небольшая травма голеностопа. ЧСС 78

Учебно-методическое пособие
Соколова Татьяна Михайловна
«Ведение дневника самоконтроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения» (для студентов специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01; 13.03.02; 15.03.02)

Технический редактор М.А. Андреев
Корректор И.В. Козилина

Темплан издания филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г.,
учеб.

Подписано в печать _____ 2020 г.

Формат бумаги 60×84 1/16 . Тираж 50 экз. Печ. л. 2,81. Усл. печ. л. 2,56.

Издательский сектор филиала ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске
214013 г. Смоленск, Энергетический проезд, 1

© Соколова Т.М., 2020 г.
© филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске, 2020 г.