

**Конспект
Практического занятия
по теме: Силовая подготовка № 2.4.4.**

Тема учебно-тренировочного занятия: Проведение функциональной пробы с приседаниями.

Комплексное воздействие на мышцы тела при помощи организации УПЗ по методу круговой тренировки с определением реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку.

Примечание: занятие проводится под непосредственным руководством преподавателя и под тщательным контролем за выполнением задания.

Время выполнения полного УПЗ - 2 часа

Цели:

Формирование устойчивых знаний применения круговой тренировки в развитии общей и силовой выносливости.

Формирование умений правильно распределять нагрузку при выполнении силовых упражнений и упражнений на общую выносливость.

Формирование знаний по правильной технике выполнения движений каждого упражнения (на гимнастических ковриках, на тренажерах, со своим весом, с нагрузкой).

Формирование знаний по организации самостоятельной работы по методу круговой тренировки и определению индивидуальной нагрузки по состоянию здоровья.

Материально - техническая база, спортивные средства и инвентарь:

Тренажерный зал, скакалки – 2, гимнастические коврики – 6, теннисные мячики – 2, степ-доски – 2, обручи – 2.

Задачи:

Закрепить навыки правильного выполнения техники каждого упражнения выполняемого в комплексе круговой тренировки.

Закрепить навыки, полученные по распределению нагрузки при использовании круговой тренировки.

Закрепить навыки по контролю за состоянием своего организма во время выполнения комплекса упражнений и регулирования нагрузки.

Соблюдать режим активной работы с режимом отдыха между подходами (восстановления).

Развивать силовую выносливость

№ П/П	Содержание	Время мин	Методические рекомендации
Подготовительная часть	1 Вводная часть УТЗ построение, переключки, объявление целей и задач УТЗ.	5 мин.	Настроить студентов на работу на УТЗ.
	2 Проведение функциональной пробы с приседаниями: 1.Оформление «карты экспресс-анализа интенсивности нагрузки на УТЗ) 2.Измерение пульса (ЧСС) в покое 3.Проведение функциональной пробы – 20 приседаний за 30 сек. 4.Измерение нагрузочного пульса сразу после приседаний. 5.Подсчет ЧСС на каждой последующей минуте восстановления (1, 2, 3, 4, 5)	15 мин.	1.Напомнить студентам о правилах оформления «Карты ЭАИН УТЗ» 2. Напомнить методы подсчета ЧСС 3. Напомнить о правилах внесения результатов подсчета ЧСС 4.Проконтролировать правильность подсчета и внесения результатов подсчета ЧСС в «Карту».
	3 Разминочный цикл УТЗ - ходьба на месте - бег на месте -подпрыгивания на левой-правой ногах -бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени - прыжки на месте: ноги вместе-ноги врозь - бег на месте 1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны головы: вперед – назад, влево-вправо - круговые движения головы – вправо-влево 2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, согнуты в локтевых суставах - круговые движения: наружу-вовнутрь 3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки сомкнуты в замок на уровне груди - волнообразные движения 4. И.П. – ноги на ширине плеч, кисти рук	10 мин.	Обратить на правильную осанку, работу рук, правильное дыхание при беге и прыжковых упражнениях. Разминочные упражнения выполнять без резких движений , стараться соблюдать амплитуду движений с малого радиуса к большему.

		на плечах - круговые движения рук: вперед-назад 5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на уровне груди - развороты туловища: влево-вправо 6. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе - подъем на носках - перекат с носка на пятку 7. И.П. – упор присев - выпрямиться, мах левой ногой, руки вверх – назад, прогнуться - выпрямиться, мах правой ногой, руки вверх – назад, прогнуться 8. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе - на счет 1 выпад вперед на правую ногу, - на счет 2-3 пружинистые движения, - на счет 4 – И.П. То же на левую ногу. 9. Выпад в сторону на правую ногу – перекаты с правой ноги на левую ногу. 10. И.П. – ноги чуть согнуты в коленях, руки лежат на коленях - круговые движения влево-вправо 11. Отжимания от пола: - девушки – 5 движений - юноши – 10 движений		
Основная часть	1	Организационные мероприятия по подготовке (определение нахождения в зале станций круговой тренировки, подготовка к работе спортивного инвентаря) и объяснение порядка упражнений в круговой тренировке, определение нагрузки и темпа выполнения упражнений.		
	2	Выполнение серий круговой тренировки		

Основная часть учебно-тренировочного занятия по методу круговой тренировки с определением реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку.

№ п/п	1 серия		2 серия		Методические указания
	Наименование упражнения	Примерное количество	Наименование упражнения	Примерное количество	
1	Скакалка вращение вперед	50-70	Скакалка вращение назад	40-60	1.Контролировать амплитуду движений 2.Контролировать ритм и темп движений 3.Контролировать состояние здоровья при выполнении упражнений в серии и после нее. 4.Стараться выполнять движения в равномерном темпе. 5.Не забывать измерить и самостоятельно своевременно зафиксировать пульс в «карте экспресс-анализа» сразу после окончания серии. 6.Самостоятельно отмечать пульс после каждой минуты восстановления в течение 5 минут. 7.Стараться выполнять движения в равномерном темпе.
2	Отжимания от пола	10-15	Отжимания от пола	10-15	
3	Группировка прямая	15-20	Группировка «гребца»	15-20	
4	Приседания руки вперед	10-15	Нашагивание на степ - доску	10-15	
5	«Рыбка» с мячом	15	«Рыбка» с удержанием на 4 счета	10-15	
6	Вращение обруча вправо	произвольно	Вращение обруча влево	произвольно	

Заключительная часть	1	Подведение предварительных итогов по функциональной пробе с приседаниями и реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку.		Заключительное обсуждение итогов УТЗ будет проводиться на следующем занятии в тренажерном зале после анализа всех полученных данных результатов с рекомендациями по объему и интенсивности нагрузки.
	2	Рекреационная деятельность Игровая обстановка – игра в волейбол в спортивном зале.		Восстановление после нагрузки и снятие эмоционального и физического напряжения при помощи игры в волейбол.

Задания для самостоятельного выполнения:

Анализ состояния своего организма на учебно-тренировочном занятии при выполнении круговой тренировки.

Форма контроля самостоятельной работы:

Обсуждение результатов и состояния организма обучающегося после проведения анализа выполненной работы.

Приложение 1.

КАРТА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА

интенсивности нагрузки на занятиях физической культурой

Студент _____ Группа _____

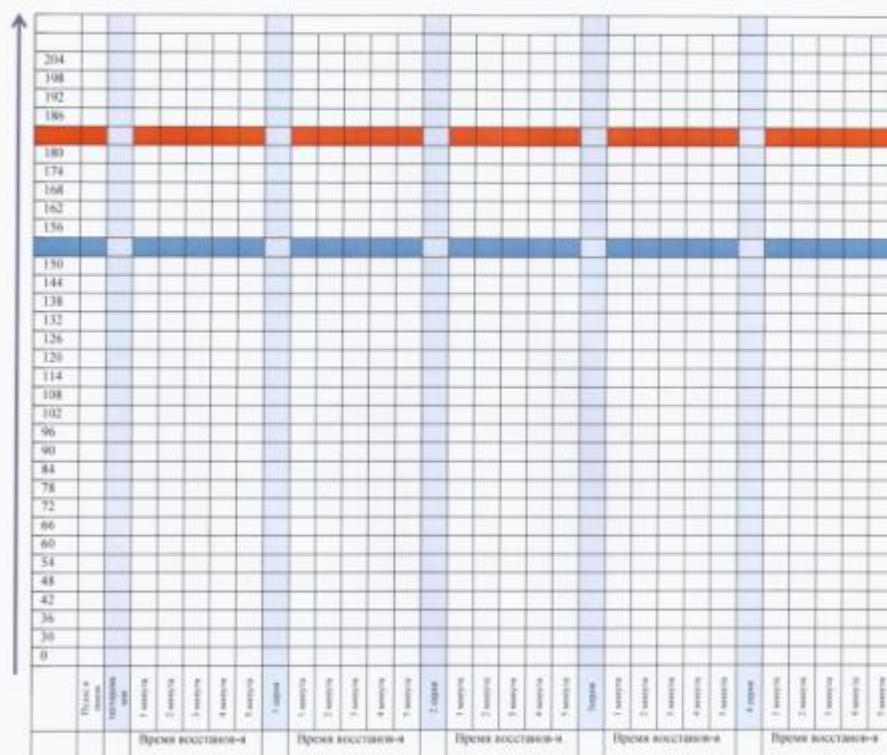
Тема: интервально-круговая тренировка Вид занятия: УТЗ

Место проведения: тренажерный зал

Дата: _____

Самочувствие (перед началом УТЗ): хорошее, удовлетворительное, плохое

Жалобы: _____



Самочувствие после занятия: хорошее, удовлетворительное, плохое (подчеркнуть)

Оценка уровня нагрузки студентом: малая, средняя, большая, чрезмерная (подчеркнуть)

Подпись студента: _____

Самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов функциональных проб.

Приложение 2.

Результаты функциональной пробы (приседания 20 движений за 30 сек.) и реакция организма на учебно-тренировочную нагрузку на примере 1 (2015-2016 уч.г.) и 2 (2016-2017 уч.г.) курсов группы 9С-11 и 9С-21 <http://ggym.ru/calc/hr.php#uf>

№	фамилия	Мед. группа	Приседания	пульс л/фп	к/фп	пульс %	Мин восст	пульс 5	Круговая тренировка	пульс кн	мин восст	% нагрузки	пульс кн	мин восст	% нагрузки
	юноши									1 серия			2 серия		
1	Шевченко Д.	Оси	28.01.16	72	114	58,3	3	72	28.01.16	138	78	71	138	78	71
			26.05.16	66	102	54,5	2	60	26.05.16	108	3(60)	55,9	132	4(60)	68,4
			12.10.16	48	72	50	2	48	12.10.16	108	4(48)	55,9	96	4(48)	49,7
2	Савчук Д.	Оси	28.01.16	84	132	57,1	2(90)	90	28.01.16	162	114	83,9	150	114	77,7
			26.05.16	66	126	90,9	3 (84)	84	26.05.16	156	102	80,8	132	108	68,4
			12.10.16						12.10.16						
3	Чернов А.	с/г	28.01.16	66	96	45,5	3	66	28.01.16	132	66	68,4	126	4(66)	65,3
			26.05.16	60	90	50	3	60	26.05.16	126	4(60)	65,3	126	4(60)	65,3
			12.10.16	66	84	27,3	2 (66)	60	12.10.16	120	3(66)	62,1	114	3(66)	59,1
4	Колеснякин Н.	с/г	28.01.16	78	126	61,5	4(84)	84	28.01.16	144	108	74,5	162	108	83,9
			26.05.16	96	120	25	2(84)	96	26.05.16	150	96	77,7	128	96	66,3
			12.10.16	90	114	26,7	3(90)	90	12.10.16	150	5(120)	77,7	144	4(126)	74,6
5	Ахтямов К.	оси	28.01.16	84	120	42,9	3(72)	100	28.01.16	132	2(120)	68,4	174	5(120)	90,2
			26.05.16	96	120	25	1(96)	90	26.05.16	144	5(90)	74,6	144	5(102)	74,6
			12.10.16	84	102	21,4	1(78)	84	12.10.16	144	5(84)	74,6	156	5(84)	80,8
6	Ревиница Д.	оси	28.01.16	72	120	66,7	3(72)	48	28.01.16	150	5(60)	77,7	126	4(48)	65,3
			26.05.16						26.05.16						
			12.10.16	66	72	90	2(66)	54	12.10.16	114	5(72)	59,1	120	5(66)	62,7
7	Голубев Д.	оси	28.01.16						28.01.16						
			26.05.16	66	132	100	3(84)	78	26.05.16	144	4(90)	74,6	150	5(780)	77,7

			12.10.16	72	98	31,9	3(66)	60	12.10.16	138	5(78)	71,5	126	5(66)	65,3
8	Моисеев К.	оси	28.01.16	102	132	29,4	1(108)	102	28.01.16	174	5(120)	90,2	150	3(120)	77,7
			26.05.16						26.05.16						
			12.10.16	96	120	25	1(98)	90	12.10.16	156	4(114)	80,8	150	5(114)	77,7
9	Виноградов	оси	28.01.16						28.01.16						
			26.05.16						26.05.16						
			12.10.16	102	120	17,6	1(96) 2(120)	96	12.10.16	150	4(120)	77,7	150	5(108)	77,7
10	Еналдиев А.	с/г	12.10.16	72	78	8,3	4(72)	60	12.10.16	126	3(72)	65,3	114	2(72)	59,1
11	Самсонов В	с/г	28.01.16	96	114	18,8	2(96)	96	28.01.16	138	3(108)	71,5	132	3(108)	68,4
12	Тружниковский	п/г	28.01.16	66	114	72,7	4(66)	66	28.01.16	120	5(840)	62,2	126	5(90)	65,3
13	Ализов О.	оси	26.05.16	98	120	22,4	2(98)	90	26.05.16	126	4(90)	65,3	114	5(90)	59,1
	девушки														
1	Бабина К	Оси	28.01.16	60	102	70	5	60	28.01.16	96	66	49,7	114	66	59,1
			26.05.16	60	96	60	3	60	26.05.16	108	4(66)	56	114	4(66)	59,1
			12.10.16	60	90	50	4(60)	60	12.10.16	96	4(60)	49,7	120	5(60)	62,2
2	Шатунова Е.	Оси	28.01.16	72	90	25	4	66	28.01.16	120	72	62,2	114	4(72)	59,1
			26.05.16	66	108	63,6	3	60	26.05.16	78	60	40,4	84	54	43,5
			12.10.16	78	96	23,1	3(66)	66	12.10.16	102	4(66)	52,8	108	4(66)	56
3	Рерих К	оси	28.01.16	84	136	61,9	4	84	28.01.16	132	96	68,4	156	108	80,8
			26.05.16	72	120	41,6	5	72	26.05.16	120	72	61,2	114	90	62,2
			12.10.16						12.10.16						
4	Кыласова А.	п/г	12.10.16	84	120		2(72)	84	12.10.16	108	3(720)	56	120	4(84)	72

Определение физической работоспособности

Цель работы: провести тест на физическую работоспособность среди участников исследовательской работы.

Оборудование: секундомер, таблица, протокол.

1. Руководитель эксперимента сообщает цель, задачи и порядок проведения эксперимента по использованию в эксперименте одну из методик оценки физической работоспособности, доступную в дальнейшем для самостоятельного применения в процессе самоконтроля функционального состояния физической подготовленности.
2. Участники эксперимента сидя на скамье по команде руководителя подсчитывают пульс в течении 10 сек 2-3 раза для точного подсчета пульса. Средний показатель пульса за 10 сек умножается на 6, т.е. переводится значение ЧСС за 1 минуту. Цифру занести в протокол.
3. Затем участники эксперимента спокойно поднимаются, встают в удобное исходное положение и под счет руководителя выполняют 20 приседаний за 30 сек (И.П. – ноги на ширине плеч, приседая – руки вперед, вставая – вниз).
4. Спокойно сесть и сразу подсчитать нагрузочный пульс за 10 сек., умножить на 6 и полученный показатель занести в протокол. Во время отдыха не делать резких движений, громко не разговаривать, ровно и спокойно дышать, способствуя быстрому восстановлению.
5. Продолжать подсчет пульса каждые 10 сек на второй, третьей и четвертой минуте восстановления. Если пульс на 4-ой минуте не восстановился, то продолжить подсчитывать пульс вплоть до возвращения его к первоначальной цифре. Показатели пульса на 2-ой, 3-ей и 4-ой минуте восстановления умножить на 6 и полученные результаты занести в протокол.
6. Подсчитать показатель прироста пульса по формуле:

$$\frac{(ЧСС_n - ЧСС_i)}{ЧСС_i} \times 100 = \text{Рпр.п.},$$
 где ЧСС_n – нагрузочный пульс
 ЧСС_i – исходный пульс (в покое)
 Рпр.п. – показатель прироста пульса

3

Оценка результатов физической работоспособности по функциональной пробе « 20 приседаний по 30 сек»

Оценка физической работоспособности	Время восстановления в сек.	Прирост пульса в %	Баллы
Отлично	60-90 сек	До 50	5
Хорошо	90 - 180 сек	50-75	4
Удовлетворительно	180 -240 сек	75-100	3
Плохо	240 и более	100 и более	2



4

Примечание: На следующем занятии в тренажерном зале преподаватель совместно со студентами проведет обсуждение и совместный анализ полученных данных по динамике реакции организма каждого участника эксперимента по реакции организма на регламентированную учебно-тренировочную нагрузку. А также, определяют индивидуальный уровень физической работоспособности каждого студента по времени восстановления и реакции пульса на тренировочную нагрузку, уровень нагрузки для каждого студента (для одних она достаточно высокая и ее надо регулировать, для других она легкая и для того, чтобы был тренировочный эффект, им необходимо нагрузку увеличивать).

Размышление преподавателя об учебно-тренировочном занятии с проведением функциональной пробы и определением реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку с помощью круговой тренировки.

В наш колледж поступают дети с различным уровнем физического развития и физической подготовленности. Преподаватели проводят занятия со студентами 1 курса, не зная их медицинских показаний для занятий физической культурой. Так же, не зная их реакции на физическую нагрузку на учебных занятиях, даже при тщательном контроле за состоянием здоровья на занятиях физической культурой вновь поступившего студента, происходят различные эксцессы - ухудшение состояния здоровья, обмороки, тошнота и другие явления. Для определения физической работоспособности вновь поступивших студентов мы пришли к выводу, что необходимо проводить функциональную пробу с приседаниями.

В учебном процессе, когда студенты прошли некую физическую подготовку на учебно-тренировочных занятиях в нашем колледже, мы проводим занятие с определением реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку. Что это нам дает?

1. Мы можем определить уровень функциональной подготовки студента.
2. Мы можем скорректировать индивидуальную учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) каждому студенту.
3. Неоднократное проведение этих занятий, дает возможность постепенному формированию, закреплению знаний, умений и навыков использования методов самоконтроля за состоянием своего физического здоровья и работоспособности на самостоятельных и учебных занятиях студентами нашего колледжа.
4. А также, полученные знания, умения и навыки по контролю за реакцией организма на физическую нагрузку, могут дать направление планирования самостоятельных занятий на развитие физических качеств (с чего начинать?): повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем (общая выносливость) – ходьба, легкий бег, развитие аэробных – равномерная нагрузка – бег при ЧСС от 140-160 уд. в мин., велосипед, лыжи, плавание и анаэробных способностей – тренировки общей, силовой и скоростно-силовой выносливости с нагрузкой при ЧСС от 160 и выше.

Почему встала такая проблема - обучение наших студентов регулированию физической нагрузки, определение своей физической подготовки и физической подготовленности, определение реакции организма на тренировочную нагрузку?

Очень модно в наше время заниматься в элитных тренажерных залах, многие хотят быстро и без какой-либо физической и функциональной подготовленности организма накачать мышечную массу, привести свое тело в совершенство. Бездумные нагрузки на сердце, даже с некоторой разминочной частью тренировки, максимальные веса и высокая интенсивность нагрузки дает отрицательный эффект на неподготовленный организм.

И когда видишь результат этих бездумных тренировок наших детей, то хочется помочь им, довести до их сознания все свои знания по правильности выбора подходов к развитию физических качеств.

Для многих студентов 1 курса предмет «физическая культура» представлена исключительно примитивными представлениями о ней – побегать, попрыгать, побить мяч ногами, главное, поиграть-подвигаться, а как правильно делается то или иное двигательное действие, их не интересует. Систематическое вкладывание – преподавание клада тонкостей физической культуры, воспитание и развитие способностей

воспринимать, чувствовать, понимать все ее ценности дает определенные положительные результаты.

Студенты постепенно начинают интересоваться планированием самостоятельных занятий, советуются по составлению комплексов упражнений, интересуются методиками по совершенствованию своих физических качеств. И это радует.

Для самостоятельного анализа студентами результатов представленного учебного занятия, мы студентам предлагаем:

- методику определения физической работоспособности при помощи проведения функциональной пробы с приседаниями и методами расчета прироста пульса и приведены оценки результатов работоспособности;
- методику расчета индивидуальной интенсивности учебно-тренировочного занятия, т.е. % уровня нагрузки.
- предлагаем для простоты подсчета пульса (ЧСС) для разных зон нагрузки с учетом возраста на сайте (адрес сайта приведен ниже) и для знания своего пульса, рекомендуемого (ЧСС) при занятиях определенной интенсивности.

Приложение 4.

Совершенствование методов обучения и воспитания

Предисловие.

Предмет «физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс по предметам, представляющим филологические, математические науки, отличается определенной общностью использования дидактических принципов, методов, форм организации. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на функциональную сферу, состояние здоровья и психику студента. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и студента весьма специфичны. Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями лежат в основе теории и методики физического воспитания, которую мы и применяем в учебном процессе.

Физическое воспитание, как вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и управление развитием физических качеств человека.

Направленность и организация деятельности по физическому воспитанию – это принципы всестороннего развития личности, связи воспитания с трудовой практикой и оздоровительной направленностью.

Методические принципы физического воспитания – сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность. Первые три названных принципа, совпадают по наименованию с известными общедидактическими принципами. Последние два, получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающие его особенности.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Для успешного развития положительного отношения к занятиям физической культурой необходима индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом, необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося.

Принцип наглядности. Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить наглядными пособиями, техническими средствами, имитационными действиями, образными выражениями. Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах совершенствования двигательного действия.

Принцип доступности. Принцип, который обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности и индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Принцип систематичности. Это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. Принцип *систематичности* при проведении учебно-тренировочных занятий обеспечивает *преемственность и последовательность освоения учебного материала*. Суть принципа систематичности заключается в совершенствовании функциональных систем организма (повышения тренированности) под влиянием систематических (регулярных) целенаправленных учебных занятий - тренировок. Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются составляющими принципа непрерывности (систематичности).

Фактор *повторяемости* в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется спецификой и закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет *вариативность*, т.е. видоизменение упражнений, динамичность нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические нагрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Принцип динамичности. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

Общепедагогические методы физического обучения и воспитания.

Общепедагогические методы в основном применяемые в обучении и воспитании:

Метод **регламентированного упражнения** – это обеспечение оптимальных условий для усвоения новых умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

Игровой метод

Соревновательный метод

Словесный и сенсорный методы, который обеспечивает наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

Специфические методы физического обучения и воспитания.

Нагрузка и отдых - способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

Нагрузка в процессе занятия имеет непрерывный или интервальный характер.

Отдых может быть активным (переключение на другую деятельность) или пассивный (отсутствие активной двигательной деятельности, относительный покой).

Длительность интервала отдыха между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности и закономерности протекания восстановительных процессов.

Особенности регламентации нагрузки и отдыха. По признаку варьирования внешних параметров методы подразделяются на группы:

1. Методы стандартно-повторного упражнения.

2. Методы переменного упражнения.

Методы стандартно-повторного упражнения.

Методы стандартного упражнения используются при воспитании всех физических качеств.

Методы **стандартного непрерывного упражнения** рассчитаны на **воспитание выносливости**:

- ✓ метод длительного равномерного упражнения (циклические упражнения - ходьба, бег, плавание и т.д.)
- ✓ метод стандартно-поточного упражнения (многократное и слитное повторение упражнений)

Методы **стандартного интервального** упражнения характеризуется повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения.

Методы переменного упражнения предназначены для развития силы, силовой выносливости, скоростной выносливости, взрывной силы.

Методы **переменного непрерывного** упражнения

Методы **прогрессирующего** упражнения с интервалами.

Метод **вариативного интервального** упражнения.

Метод **редуцирующего** упражнения.

Эти методы в практике зачастую комбинируют, образуя от них методы. Это объясняется, с одной стороны, далеко не все средства физического воспитания позволяют применять тот или иной метод в «чистом виде». А с другой – тем, что соединение особенностей различных методов дает возможность обеспечить более полное соответствие методов по содержанию занятия, гибко регулировать нагрузку и отдых и, таким образом, более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

Специальные методические формы

Предназначены для комплексного использования физических упражнений по развитию физических качеств.

Круговая тренировка – слитное или с интервалами отдыха повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций». В комплексы включают хорошо разученные упражнения. Весь «круг» проходят в зависимости от избираемого метода – слитно или интервально, дозируя общее время работы на станции, интервалы отдыха, если они есть и число повторений.

В учебном процессе мы используем только некоторые специфические методы и формы физического обучения и воспитания физических качеств. Для подготовки студентов к проведению настоящего учебно-тренировочного занятия нами была проведена определенная работа:

- ✓ техническая подготовка студента по выполнению упражнений
- ✓ физическая подготовка – учебно-тренировочные занятия по методам интервально-повторной и интервально-круговой тренировки, направленные на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины и брюшного пресса, комплексное воздействие на все группы мышц, на развитие таких физических качеств, таких как гибкость, равновесие, ловкость, координацию движений

Занятия проводились по методическим принципам физического воспитания – от простого к сложному, от легкого к более тяжелому.

Методы формирования новых знаний и способов деятельности.

Как было сказано выше, что фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется спецификой и закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Применяя в учебно-тренировочном занятии метод функциональной пробы, мы можем определить физическую работоспособность студента. В зависимости от времени восстановления и % показателя прироста пульса определяется возможность студента к допуску к учебно-тренировочному занятию с регламентированной нагрузкой. Далее проводится определение реакции организма на учебно-тренировочную нагрузку.

Методы организации деятельности обучающихся:

Учебно-тренировочное занятие организовано по методу круговой тренировки с интервальной нагрузкой.

Методы контроля

Выполнить план учебно-тренировочного занятия с исследовательской направленностью.

Выявить функциональное состояние студентов на занятиях.

Контроль за выполнением упражнений - правильность выполнения (техника), амплитуда движений, соблюдение объема и интенсивности.

Контроль за четким выполнением поставленных перед обучающимися самостоятельных действий (подсчет пульса, запись в экспресс-карту, заполнение количества выполненных движений, соблюдение режима и интервалов отдыха).

Методы самоконтроля.

Следить за своим самочувствием (субъективные ощущения – слабость, утомление, болевые ощущения).

Своевременно проводить по заданию учебного занятия подсчет ЧСС и записывать в экспресс – карту.

По результатам проводимой функциональной пробы с приседаниями, после анализа полученных данных скорректировать нагрузку - отменить продолжение выполнения учебно-тренировочного занятия или продолжить по плану. Обязательная консультация с преподавателем.

Методы формирования личностных результатов.

На учебно-тренировочном занятии студенты приобретают навыки собственной культуры и знания о функциональных возможностях своего организма. А также они приобретают:

- ✓ навыки проведения самостоятельной проверки физической работоспособности своего организма по методу функциональной пробы с приседаниями
- ✓ по организации тренировочного занятия по определению реакции организма на физическую нагрузку посредством контроля за нагрузочным пульсом и временем восстановления,

Все знания и действия выполняемые на занятии, в дальнейшем им поможет планировать самостоятельные тренировочные занятия с регулированием дозировки (объема и количества упражнений, повторений, серий и т.д), интенсивности – темпа и ритма (скорость выполнения упражнений), веса снаряда, амплитуды движений и самостоятельно проводить контроль за состоянием своего организма.

Примечание: На следующем занятии в тренажерном зале преподаватель совместно со студентами проведет обсуждение и совместный анализ полученных данных по динамике реакции организма каждого участника эксперимента по реакции организма на регламентированную учебно-тренировочную нагрузку. А также, определяют индивидуальный уровень физической работоспособности каждого студента по времени восстановления и реакции пульса на тренировочную нагрузку, уровень нагрузки для каждого студента (для одних она достаточно высокая и ее надо регулировать, для других она легкая и для того, чтобы был тренировочный эффект, им необходимо нагрузку увеличивать).