A stylized silhouette of a male runner in a white singlet and dark shorts, captured in a dynamic running pose against a light blue gradient background. The runner is positioned on the left side of the frame, facing right.

Самостоятельные занятия обучающихся оздоровительной ходьбой, бегом и лыжной подготовкой

Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №19 г. Мичуринска
Захарова Виктория Родионовна

Одна из основных целей физического воспитания в школе — формирование у школьников потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- воспитание у школьников интереса к физической культуре,
- формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий,
- содействие внедрению физической культуры в режим дня.



Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть:
Ходьба, бег, ОРУ
10-13мин

Основная часть:
Упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости и выносливости
70-80% всего времени

Заключительная часть: упражнения на расслабление, выполняемые в движении
3-5 мин

Организация тренировочных занятий

Выбор удобного времени для занятий (утро-вечер, за час до еды и через два часа после еды)

Соблюдение температурного режима (не выше $+30^{\circ}\text{C}$ и не ниже -15°C)

Выбор места для занятий: парк, сквер, стадион, набережная

Подбор удобной обуви и одежды

Выполнение разминки

Соблюдение гигиенических требований

Постоянный контроль за состоянием здоровья



Тренирующий эффект ходьбы

Медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) почти не дает тренирующего эффекта.

Ходьба со скоростью 3-4 км/ч, т.е. 70-90 шагов в минуту, относится к средней скорости. Она обеспечивает эффект тренированности для слабо подготовленных школьников.

Ходьба в темпе 90-100 шагов в минуту (4-5 км/ч) считается быстрой и оказывает тренирующий эффект. Темп 110-130 шагов в минуту очень быстрый.



ШКАЛА ОЦЕНКИ СУММАРНОЙ СУТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 7—17 ЛЕТ (ПО А. Г. СУХАРЕВУ)

	Оценка двигательной активности		
Возраст, лет	Гипокинезия	Гигиеническая	Гиперкинезия
7-10	(менее)	норма	(более)
тыс. шагов	10	15-20,5	25
часов	3,5	4-5	5,5
11-14			
Мальчики, тыс. шагов	15	20-25	30
часов	3	3,5-4,5	5
Девочки, тыс. шагов	12	17-23	28
часов	3	3,5-4,5	5
15-17			
Мальчики, тыс. шагов	20	25-30	35
часов	2,5	3-4	4,5
Девочки, тыс. шагов	15	20-25	30
часов	3	3,5-4,5	3,5

Техника оздоровительного бега

Положение туловища – $85-90^\circ$ относительно дорожки.

Взгляд вперед на 30-40 м.

Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища, кисти расслаблены.

Нога ставиться на опору на всю стопу.

Длина шага 0,5-1,5 м.

Движения плавные и свободные.

Дыхание глубокое и произвольное.



Контроль за физической нагрузкой во время занятий бегом

Время оздоровительных занятий – 30-60 минут

Скорость бега – в начале занятия невысокая, далее постепенно увеличивается до 5-7 мин/км

Длина беговой дистанции – от 1-3 км до 5-10 км в день (возможно чередование бега с ходьбой)

Режимы физической нагрузки:

- ЧСС 110-130 уд/мин – низкая нагрузка;
- ЧСС 130-150(160) уд/мин – средняя нагрузка;
- ЧСС 150(160)-180 уд/мин – высокая нагрузка;
- ЧСС 180-200 уд/мин – максимальная нагрузка.

(оздоровительная тренировка – низкая и средняя нагрузка)



Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке

Возраст	Нагрузка	
	минимальная	максимальная
7	128	191
8	127	190
9	127	190
10	126	189
11	125	188
12	125	187
13	124	185
14	124	185
15	123	185
16	122	184

Сетевые технологии для самоконтроля

Бросьте вызов друзьям

Пригласите на занятия друга. Тренироваться вместе с друзьями намного веселее.

Цели по ш... поделиться опции

Вызов, пройти шагов: 30000

Я 24543 Анна 21146

Вы на несколько шагов впереди (3397).

Только что обновл. Анна Обнов. 2 м. назад

30000

Начало: 8 Авг

ПОДНАЧИТЬ ДРУГА

ДРУЗЬЯ

Ваше место: 2-е место

Поздравляем! У вас 2 место. Вы отстаёте всего на несколько (2340) шагов. Вы можете догнать пользователя Анна!

1	Анна	58073
2	Я	52733
3	СНое	45205
4	Lucas	42078

МОЙ СЧЕТ

1 победа

1	1 : 0
2	0 : 1
3	0 : 0

Шагомер

пн, 1 Сен 2014

2036

Цель 10000 Шагов

1,44 км | 81 ккал

Расстояние | Калории

Пауза

Журнал

СЕН 2014 (ЕЖЕДН. СР. 2036 Шагов)

2036 Шагов	01/09 (Пн)
------------	------------

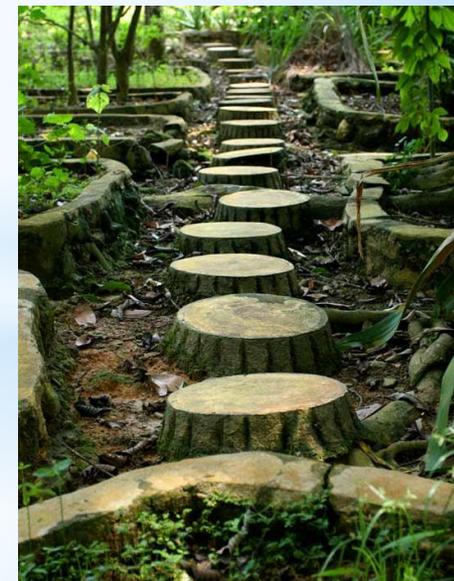
АВГ 2014 (ЕЖЕДН. СР. 3980 Шагов)

8997 Шагов	31/08 (Вс)
6 Шагов	30/08 (Сб)
6554 Шагов	29/08 (Пт)
361 Шагов	28/08 (Чт)

«Дорожки здоровья»



Протяженность троп от 1500м до 3000м, расстояние между станциями от 100м до 300м, всего 9-10 станций на различные группы мышц.



«Станции тропы здоровья»



Подвижные игры на лыжах

Начальные классы

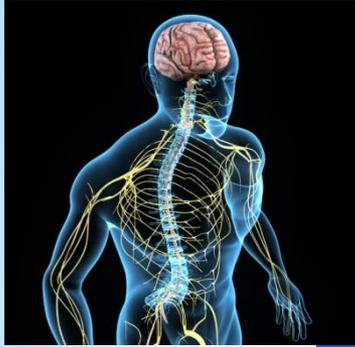
- «Занять место»;
- «Нападение акулы»;
- «Кто дальше проскользит»;
- «Буксиры»;
- «Гусеничка»

Средние и старшие классы

- «Слалом с воротами»;
- «Все по местам»;
- «Биатлон»;
- «Собери флажки»;
- «День и ночь»



Влияние самостоятельных занятий на организм школьника



Возрастают показатели умственной активности

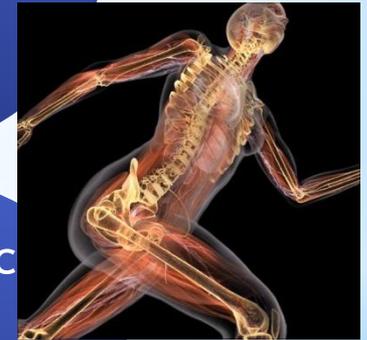
Укрепляется сердечно-сосудистая система



Увеличивается объем легких



Физическая нагрузка



Увеличивается прочность костно-связочного аппарата

Возрастают защитные силы организма



Задействованы все мышечные группы



Спасибо за внимание!

