

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Саратовская государственная юридическая академия»

В.И. Макаев, А.Н. Онищенко, Д.Г. Шитов

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ: ФОРМЫ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДИКИ

*Учебное пособие
к практическому курсу по физической культуре
для студентов вузов*

Саратов
2013

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.0я73

М15

Рецензенты:

заместитель заведующего кафедрой культуры и спорта
ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия», кандидат
педагогических наук, доцент *Ю.В. Куземко*;
доцент кафедры спортивных дисциплин факультета
физической культуры Педагогического института
Саратовского государственного университета,
кандидат педагогических наук, доцент *И.Ю. Водолагина*

Печатается по решению

*комиссии по науке и издательству ученого совета
ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия»*

Макаев, В.И.

М15 Самостоятельные занятия физическими упражнениями: формы, принципы и методики : учебное пособие к практическому курсу по физической культуре для студентов вузов / В.И. Макаев, А.Н. Онищенко, Д.Г. Шитов ; ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия». — Саратов : Изд-во ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная юридическая академия», 2013. — 228 с.

ISBN 978-5-7924-1039-8

Пособие дополняет и развивает практический курс «Физическая культура», в нем рассматривается один из разделов программы — методико-практический. Оно поможет студентам освоить, самостоятельно расширить и творчески воспроизвести основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Освещены вопросы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма, укрепления здоровья, повышения работоспособности и других методик.

Для студентов вузов, будет полезно специалистам в области физической культуры, а также людям, занимающимся физическими упражнениями самостоятельно.

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.0я73

ISBN 978-5-7924-1039-8

© ФГБОУ ВПО «Саратовская государственная
юридическая академия», 2013

© Макаев В.И., Онищенко А.Н., Шитов Д.Г., 2013

Оглавление

Введение	6
ГЛАВА 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.....	8
1.1. Основы самоконтроля	8
1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	14
1.3. Методика самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью (стандарты, индексы, тесты)	20
1.4. Методика самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	24
ГЛАВА 2. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	37
2.1. Методы и принципы занятий с оздоровительной направленностью	37
2.2. Интенсивность, продолжительность и частота занятий с оздоровительной направленностью	47
2.3. Рекреационная и восстановительная направленность занятий	55

2.4. Дозировка нагрузок для людей с минимальными отклонениями в состоянии здоровья	58
2.5. Методики оздоровительного бега и ходьбы	60
2.6. Программы оздоровительного плавания и езды на велосипеде	75

ГЛАВА 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями	77
3.1. Планирование самостоятельных занятий	78
3.2. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	80
3.3. Методика проведения самостоятельного тренировочного занятия	81
3.4. Методика регулирования психоэмоционального состояния, применяемая при занятиях физической культурой	84
3.5. Утренняя гигиеническая гимнастика	85
3.6. Упражнения в течение учебного времени и ежедневная гигиеническая гимнастика	86
3.7. Особенности самостоятельных занятий женщин	88
3.8. Практикум по составлению комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	89

Глава 4. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	92
4.1. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для систематических занятий	92
4.2. Бег, ходьба и другие аэробные виды	97
4.3. Занятия атлетической гимнастикой	98

4.4. Основы методики тренировки силы на перекладине и брусьях	100
4.5. Методика составления комплекса силовых упражнений для силовой тренировки на простейших спортивных снарядах	102
4.6. Упражнения для развития конкретных мышц и мышечных групп	104
ГЛАВА 5. Основы методик с корригирующей направленностью	107
5.1. Методика корригирующей гимнастики для глаз	107
5.2. Методика коррекции дыхания, дыхательная гимнастика	108
5.3. Методика выработки правильной осанки в быту	123
5.4. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	128
ГЛАВА 6. Сопутствующие и дополнительные методики	137
6.1. Основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом	137
6.2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда юристов	152
6.3. Принципы и методы закаливания	162
6.4. Методика составления, записи и проведения комплексов общеразвивающих упражнений	170
Список рекомендуемой литературы	178
Приложения	180

Учебное издание

Макаев Владимир Иванович
Онищенко Александр Николаевич
Шитов Денис Геннадьевич

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ:
ФОРМЫ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДИКИ**

*Учебное пособие
к практическому курсу по физической культуре
для студентов вузов*

Редактор, корректор *О.Л. Никитина*
Компьютерная верстка — *М.А. Шульпин*

Тем. план 2013 г., № 117

Подписано в печать 25.03.2013 г. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,25. Уч.-изд. л. 11,4. Тираж 300 экз. Заказ

Издательство ФГБОУ ВПО
«Саратовская государственная юридическая академия».
410028, г. Саратов, ул. Чернышевского, 135.

Отпечатано в типографии издательства ФГБОУ ВПО
«Саратовская государственная юридическая академия».