



ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ЛЕКЦИЯ 5.

Тема: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

Цель лекции – сформировать у магистрантов углубленные знания об основных формах занятий физкультурой в свободное время и основных задачах физических упражнений профилактической направленности.

Ключевые слова: *физическая культура, физические упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика*

План лекции:

1. Физическая культура и спорт в свободное время.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.



*Основные формы
занятий
физкультурой в
свободное время:*

утренняя
гигиеническая
гимнастика

физкультурно-
спортивные занятия

утренние или
вечерние специально
направленные занятия
физическими
упражнениями

краткие занятия
физическими
упражнениями в
обеденный
перерыв

попутная
тренировка

Требования при составлении индивидуального комплекса

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;
- выполняться в определенной последовательности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание)

Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.);

Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).

Упражнения на развитие силовых, возможностей.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения, способствующие подвижности суставов.

Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.

**Формы физкультурно-спортивных занятий
для активного отдыха и повышения
функциональных возможностей:**

группы здоровья;

спортивные секции по видам спорта

группы общей физической подготовки;

самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта.

Вопросы для самоконтроля:

1

Дайте определение основных форм занятий физкультурой в свободное время

2

Какие предъявляются требования при составлении индивидуального комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

3

Назовите рекомендуемую схему последовательности упражнений утренней гимнастики

4

Охарактеризуйте специально направленные физические упражнения и краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв

5

Раскройте, цели и задачи попутной тренировки

6

Дайте определение форм физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха и повышения функциональных возможностей

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!