

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

Рассмотрено
цикловой комиссией
Протокол заседания № 1
от «31» августа 2020 г.
Председатель цикловой комиссии
_____ Карпенко Н. Г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельных работ

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Разработчик:
Преподаватель
Белгородский индустриальный
колледж
Пыхтина Н.Н

Белгород 2020 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Краткая характеристика дисциплины, ее цели и задачи	3
1.2 Перечень внеаудиторных самостоятельных работ	5
2. Рекомендации по работе при выполнении заданий	11
3. Информационное обеспечение обучения	30
Приложение 1.1 Пример оформления титульного листа доклада (реферата)	31
1.2 Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя.	32
1.3 Комплекс упражнений для развития гибкости суставов.	34
1.4 Образец оформления презентации.	42

1. Пояснительная записка

1.1. Краткая характеристика дисциплины, ее цели и задачи

Методические указания по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы разработаны в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

Структура методических указаний определена последовательностью изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Программой дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрено выполнение внеаудиторных самостоятельных работ в количестве 152 часов.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- *для овладения знаниями*: чтение текста учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета и др.

- *для закрепления и систематизации знаний*: повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника), (реферирование) подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата; составление конспекта комплекса упражнений для организации простейших самостоятельных занятий с оздоровительной, игровой и тренировочной направленностью; составление конспекта упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультурминутки;

- *для формирования умений*: выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультурминутки и закрепление знаний при проведении в ходе урока физической культуры со своей группой; проведение дежурными зарядки со своей группой во время организованной физкультурминутки на учебных занятиях других учебных дисциплин; комплекса упражнений для организации простейших самостоятельных занятий с оздоровительной, игровой и тренировочной направленностью; выполнение различных физических упражнений и технических приемов и многократное их повторение; занятия общей физической подготовкой с целью развития физических качеств: общей выносливости, специальной выносливости; гибкости – активной, пассивной, общей и специальной; силы, скоростных качеств, ловкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы может проходить в письменной, устной или смешанной форме. Приветствуется выполнение заданий, не предусмотренных в данных методических указаниях, самостоятельно изучаемые материалы могут быть зачтены и учтены в выставлении оценок по итогам семестра.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

Методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе являются неотъемлемой частью учебно-методического комплекса и представляют собой дополнение к учебникам и учебным пособиям в рамках изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

1.2. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы

Раздел/ Тема	Наименование внеаудиторной самостоятельной работы	Кол. час	Формы выполнения
Раздел 1. Легкая атлетика (осень).		34	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Основы здорового образа жизни	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделам программы: Основы здорового образа жизни. Физические способности человека, их развитие. Основы физической и спортивной подготовки. Спорт в физическом воспитании студента.	6	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	6	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 1.2. Прыжки в длину с места	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	6	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу	6	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Раздел 2. Гимнастика		22	

Тема 2.1. Акробатика	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу	2	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 2.2. Акробатическая комбинация	Составление и выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.	4	Составление комплексов упражнений и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	2	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 2.3. Круговая тренировка	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП): по легкой атлетике, атлетической гимнастике, спортивным играм: футбол, волейбол, баскетбол.
Тема 2.4. Упражнения на перекладине	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Раздел 3. Баскетбол.		18	
Тема 3.1. Техника игры	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики
	Занятия в секциях по видам		

	спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня(физкультминутки)	4	Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 3.3. Тактика игры в нападении	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу.	1	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	1	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 3.4. Тактика игры в защите	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	2	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Раздел 4. Волейбол.		12	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяч. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	3	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической

			подготовки (ОФП)
Тема 4.2. Техника подач.	Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня(физкультминутки)	2	Составление и выполнение комплекса упражнений для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	3	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 4.3. Тактические командные действия	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики	1	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	1	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Раздел 5. Легкая атлетика (весна)		18	
Тема 5.1. Прыжки в высоту	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)

Тема 5.3. Бег на длинные дистанции	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Раздел 6. Плавание		48	
Тема 6.1. Кроль на груди	Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня(физкультминутки)	4	Составление и выполнение комплексов упражнений в течение учебного дня
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	6	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 6.2. Кроль на спине	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики	6	Составление комплексов упражнений и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 6.3. Брасс	Подготовка рефератов (компьютерных презентаций) по разделу	6	Реферат или компьютерная презентация по одной из указанных тем
	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 6.4. Баттерфляй	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	4	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)

Тема 6.5. Комплексное плавание	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	5	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Тема 6.6. Вольный стиль	Занятия в секциях по видам спорта и группах ОФП	9	Занятия в секциях по видам спорта и группах общей физической подготовки (ОФП)
Всего:		152	

2. Рекомендации по работе при выполнении заданий

2.1 Методические рекомендации по составлению и выполнению комплекса производственной гимнастики.

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики. Часть времени отведенного для перерыва на обед, целесообразно проводить на свежем воздухе. При проведении производственной гимнастики целесообразно уделить больше внимания движениям, способствующим отдыху уставших мышц.

Производственная гимнастика—это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. В частности, к таким профессиям относятся профессия программиста.

При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др. В результате, мы сталкиваемся с таким понятием как “профессиональная болезнь”.

Большое практическое значение производственной гимнастики видно в том, что она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика) и предупреждает снижение работоспособности в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультурной минутки). В этом и физиологичен смысл «острого» влияния вводной гимнастики. В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха во время регламентированных перерывов. В этом физиологический смысл «острого» действия физкультурных пауз и физкультминуток.

Вводная гимнастика

Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4--5 мин.

ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе, ускорить и оптимизировать проявление РДС.

Вводная гимнастика должна быть направлена на совершенствование функционирования соответствующего стереотипа деятельности нервных центров. В комплексе упражнений вводной гимнастики целесообразно применять такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы. В связи с этим перед применением вводной гимнастики необходимо хорошо изучить выполняемую на данном производственном участке работу и подобрать упражнения, ускоряющие проявление функций тех органов и систем, которые играют ведущую роль в процессе данного конкретного вида труда. В частности, в вводной гимнастике целесообразно применять упражнения с возрастающим темпом движений - от медленного до умеренного и от умеренного до повышенного. При этом для обеспечения быстрого усвоения производственного рабочего места рекомендуется в вводной гимнастике развивать несколько превышающий средний темп работы.

При построении комплексов вводной гимнастики (как комплексов физкультурной паузы) рекомендуется учитывать следующие стороны трудовой деятельности:

1. рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2. рабочие движения (быстрые или медленные, напряженные или ненапряженные, с большой амплитудой или силой, симметричные или асимметричные, однообразные или разнообразные и т. п.);

3. характер трудовой деятельности (точность движений, повторяемость движения, быстроту реакций, напряженность и концентрацию (внимания, нагрузку на органы чувств, психическую и мышечную нагрузку, монотонность труда, сложность и интенсивность мыслительных процессов);

4. степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение болей в мышцах, головная боль, раздражительность и т.п.);

5. наличие людей, занимающихся производственной гимнастикой, имеющих отклонения в здоровье (для них целесообразно подобрать специальный комплекс с учетом отклонений в здоровье, не забывая при этом задач производственной гимнастики).

Для рационального подбора упражнений необходимо правильно изучить рабочие движения: их форму, число повторений, темп и ритм, характер участия в работе определенных мышечных групп (степень развиваемых ими усилий, взаимодействие друг с другом и т. п.). Такой анализ позволяет определить умеренную нагрузку на те мышечные группы и нервные центры, которые будут заняты в последующей трудовой деятельности. При составлении комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы целесообразно учитывать следующие основные принципы:

1) соответствие содержания комплексов задачам конкретной формы производственной гимнастики;

2) разностороннее воздействие комплексов на организм занимающихся;

3) соответствие применяемых упражнений особенностям занимающихся и условиям проведения занятий;

4) взаимодействие упражнений в комплексе гимнастики;

5) соответствие нагрузки подготовленности занимающихся;

6) необходимость физического совершенствования занимающихся.

Исходя из этих принципов в общем случае в комплекс вводной гимнастики следует включать следующие группы упражнений:

I. Ходьба.

II. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием.

III. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук).

IV. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки).

V. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки).

VI. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Коллективное выполнение упражнений в общем режиме и темпе помогает сосредоточить внимание, поднимает настроение и улучшает самочувствие. Первое упражнение должно быть организующим. Обычно - это ходьба в среднем темпе под бодрую музыку. Второе упражнение--потягивание с глубоким дыханием--выполняется в медленном темпе. Общая нагрузка от упражнений не должна вызывать чувства усталости. Для этого необходимо соблюдать определенные правила:

1. Во время выполнения упражнений занимающиеся должны испытывать чувство доступной мышечной работы, посильной и приятной.

2. Необходимо создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп.

3. Заканчивать вводную гимнастику рекомендуется двумя упражнениями, одно из которых снимает излишнее возбуждение, другое помогает настроиться на предстоящую производственную деятельность. Последнее упражнение - на совершенствование точности движений и концентрацию внимания - выполняется в темпе предстоящих рабочих движений.

4. После выполнения всего комплекса упражнений у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

При работе на компьютерах.

Эргономия

Проверьте, не сидите ли вы:

- на переднем краешке стула;
- закинув ногу на ногу или вытянув ноги вперед;
- согнув спину;
- с искривленным позвоночником;
- втянув голову в плечи.

Конечно, это описание звучит курьезно, но большинство из нас сидит именно так. Негативные последствия запрограммированы. Правда, они скажутся лишь через несколько лет, но тем болезненнее будут ощущаться.

Начинается в большинстве случаев с онемения пальцев, дрожью или потерей сил. Затем появляются боли в мышцах и суставах, а в третьей стадии боли становятся такими, что трудно держать в руках даже чашку кофе.

Медики предполагают, что это вызвано мелкими разрывами мышечных волокон, которые становятся все больше, к тому же мышцы в процессе сидячей жизни сокращаются, что, в конце концов, обязательно вызывает боли.

Годами укореняющуюся позу трудно изменить за один раз, но некоторое облегчение дадут расслабляющие упражнения:

о Боковые растяжения мышц шеи и затылка.

В положении сидя поместить ладонь на ухо через голову, а второй рукой крепко держитесь за край сидения. Осторожно тяните голову в сторону.

о Растяжение и мобилизация позвоночника.

Откиньтесь на спинку стула (спинка должна заканчиваться на высоте лопаток). Скрестите ладони на затылке и медленно потянитесь корпусом назад за спинку стула.

- Растяжение нижней половины спины.

Сядьте на стул как можно глубже. Слегка расставьте ноги и прижмите ступни к полу. Соедините руки над головой и уроните вперед вниз верхнюю часть корпуса.

о Растяжение передних мышц бедра.

Встаньте рядом со стулом, держась за спинку. Согните ногу и возьмитесь за щиколотку. Медленно тяните ногу вверх. То же самое проделайте с другой ногой.

о Растяжение задних мышц бедра.

Поставьте пятку на стул, слегка согнув колено. Давите на колено, пока не почувствуете, как тянутся задние мышцы бедра. Через 20 сек. смените ногу.

- Растяжение передних мышц таза.

Поставьте ступню на стул в широком шаге. Обопритесь руками о колено и медленно двигайте таз вперед. Сделайте выдержку 20 сек. и смените ногу.

Экран должен располагаться по возможности параллельно окну, но при этом жалюзи или шторы должны устранить возможность бликов на экране.

Дневной свет всегда лучше искусственного, но с наступлением сумерек нужно обязательно включать дополнительное освещение. Хорошее верхнее освещение, не дающее резких контрастов и теней, подойдет лучше всего. Его можно дополнить настольной лампой.

Рекомендуется через час работы делать перерыв и покидать рабочее место и выполнять описанные выше упражнения. Но, к сожалению, реальность такова, что не всегда возможно следовать этим пожеланиям. Студент не может во время занятий встать и делать гимнастику. Но существуют упражнения, которые в состоянии делать каждый и которые не требуют никаких затрат времени и сил—это упражнения для глаз.

- Вращайте глазами вправо и влево по 10 раз.

- 10 раз зажмурьте и широко откройте глаза.

- Встаньте около окна и в течение одной минуты смотрите то на оконное стекло, то на какой-нибудь предмет за окном.

Эти простые, но эффективные упражнения помогают ослабить напряжение после долгой работы за компьютером.

Ежедневный отдых (продолжение)

Существует специальный комплекс упражнений для работающих стоя.

Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Вводная гимнастика.

Работоспособность в начале трудового дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращая раннее наступление утомления. Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы.

Физкультурная пауза, физкультминутка.

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливаются, соотносясь с особенностями трудовых процессов—степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм. Время

проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливаются в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений, передаваемые по радио и предлагаемые телевидением, предназначены для людей, работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд). Время трансляции, разумеется, не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25°C и влажности выше 70%.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя

Приложение 2.2.

2.2. Методические рекомендации по составлению и выполнению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). 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; 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. Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5—7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

При построении комплекса следует исходить из следующих рекомендаций.

1. Последовательность выполнения:

1. ходьба на месте или в движении;
2. упражнения на потягивание;
3. упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;
4. упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание рук в упоре или вися);
5. упражнения на растягивание, махи ногами в различных направлениях;
6. упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
7. упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах, приседания).

2. При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при расширении (выпрямлении) – вдох.

3. Упражнения следует выполнять с постепенным нарастанием нагрузки.

4. Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. После выполнения комплекса применяются водные процедуры.

6. Через каждые 2 недели комплекс следует менять.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее

утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10—15 мин через каждые 1—1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

2.3 Методические рекомендации по составлению и выполнению комплекса упражнений в течение учебного дня (физкультминутки)

В комплекс занятий в течение дня относятся следующие формы организации физических упражнений: вводная гимнастика, физкультурные пауза и минутка.

Вводная гимнастика. Работоспособность человека в процессе труда не бывает постоянной. Когда человек приступает к работе, то лишь через 30–90 мин. достигается уровень устойчивой работоспособности. Для более быстрого “втягивания” в работу применяется вводная гимнастика. Комплекс состоит из 8–9 упражнений и должен разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность; не утомлять и не перевозбуждать; положительно влиять на осанку; состоять из знакомых упражнений; вызывать эмоциональный подъем. Со второй половины комплекса нагрузка постепенно снижается и заканчивается легкими, спокойными упражнениями. Комплекс меняется 1 раз в месяц.

Физкультурная пауза и физкультминутка. Учебные занятия студентов связаны с длительным сидением за столом в определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные (застойные) явления в организме: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота, изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Для снятия такого утомления применяют физкультурную паузу и физкультминутку, которые содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют кратковременный отдых. После 2–2,5 часов работы начинает ощущаться усталость. В это время необходима пауза в работе. Для борьбы с утомлением следует выполнять комплекс упражнений, снижающих утомление и восстанавливающий работоспособность всех органов и систем (так называемая физкультпауза). Комплекс состоит из 5–6 упражнений (преимущественно на расслабление). Упражнения выполняются в течение 5 мин. Менять комплекс 1 раз в 2–3 недели.

Комплекс упражнений физкультминутки выполняется непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления. Состоит из 3–4 упражнений. Продолжительность 1–1,5 мин.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. 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. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

2.4. Методические рекомендации по построению самостоятельного занятия с тренировочной направленностью.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части - общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины - 6-8 мин, мужчины - 8-12 мин), 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 части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15-20 (25-30) мин, основная 30-40 (45-55) мин, заключительная 5-10 (5-15) мин.

В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.

- До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), 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.

Атлетическая гимнастика включает упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Бездействуя 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 с каким-либо движением вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости "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. В дополнение к упражнениям с отягощениями в занятие целесообразно включать прыжки со скакалкой, медленный бег, спортивные игры.

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 в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте «натякания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями.

Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. 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.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка Костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов.

Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики: - бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия;

- бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;
- необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;
- нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;
- сочетать бег с другими физическими упражнениями.
- оптимально использовать естественные факторы природы - солнце, воздух, воду;

- соблюдать при этом правила личной гигиены. Рассмотрим дозировку физических нагрузок. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность бега, скорость, дистанция бега.

Занятия оздоровительным бегом желательно проводить в парке, в сквере, лесу, на стадионе, набережной или тихой улице. Не рекомендуется бегать по дорогам и городским улицам с интенсивным движением транспорта, где в воздухе содержится большое количество вредных выхлопных газов.

Приступая к занятиям, для контроля за дистанцией весь маршрут нужно разбить на отрезки по 50-100 м. Сделать это просто при помощи шагов. В первое время новичкам удобно проводить занятия на беговой дорожке стадиона, где легко осуществлять контроль за дистанцией.

Физическая нагрузка вызывает учащение пульса. Между интенсивностью физической активности и величиной пульса имеется прямая зависимость - чем интенсивнее нагрузка, тем чаще пульс. Поэтому для контроля за интенсивностью физической нагрузки следует научиться самостоятельно определять пульс.

Лучше всего определять пульс в области сонной артерии. Пульс измеряется сразу после окончания бега, ходьбы или гимнастического упражнения (желательно это сделать не позднее, чем через 2-3 сек.)

Показатель пульса за 10 сек умножается на 6. Например, если сразу после окончания бега пульс за 10 сек составлял 22, значит ЧСС равна 132 в минуту.

С первых занятий оздоровительным бегом надо последовательно и терпеливо учиться правильно дышать. Овладеть техникой правильного дыхания должен каждый человек.

В покое и, особенно во время бега при неправильном дыхании затрудняется кровообращение, т. к. в полной мере не включается в работу «дыхательный насос», снижается уровень насыщения крови кислородом, нарушается обмен веществ.

Правильно дышать - это, значит, дышать свободно, глубоко, включая в работу все дыхательные мышцы, вдох и выдох делать через нос.

Особое значение для человека имеет дыхание через нос. Человек всегда должен стараться дышать через нос.

С помощью носового дыхания можно контролировать величину физической нагрузки. Если во время оздоровительного бега дышать через нос невозможно и приходится дышать через рот, значит, нагрузка на организм является выше предельно-допустимой. В этом случае необходимо снизить скорость бега. Если после снижения скорости бега дышать через нос все же трудно, то следует перейти на ходьбу.

У некоторых людей дыхание через нос вызывает значительные затруднения, особенно во время физической нагрузки. В этом случае во время бега можно дышать через нос и полукоткрытый рот одновременно.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

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, приседах, 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 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. Наибольший эффект дают ежедневные занятия различными формами ритмической гимнастики. Занятия реже 2—3 раз в неделю неэффективны.

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: о упражнения с гантелями (масса 5—12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание и т.д. о упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, 1 рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей; о 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; о 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; о упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседов и без подседа и т.д. о различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

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 упражнений 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.

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.

- Общую выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

- Бег на длинные дистанции и переменный бег.

- Многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

Наиболее эффективным средством развития координационных способностей считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. У акробатов и гимнастов высока

точность движений, и зависит она от уровня спортивной подготовленности. Эта зависимость проявляется в точности оценки пространственно-временных интервалов и дозирования мышечных усилий. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость (особенно ТСО: лопинг, качели, батут, гимнастическое колесо), улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Наиболее эффективным и доступным средством воспитания ловкости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры. Они развивают координацию, точность и соразмерность движений, анализаторные системы. В спортивно-игровых упражнениях приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации.

Упражнения в единоборствах развивают ловкость. Бокс, борьба, фехтование развивают точность и быстроту реакции. Они формируют такие тонкие ощущения, как “чувство дистанции”, “чувство времени”, расширяя тем самым двигательные возможности человека. Варьирование тактических условий в спортивных играх и единоборствах способствует своевременной перестройке двигательной деятельности.

Скоростные спуски, слалом выполняются в непрерывно меняющихся условиях и также способствуют развитию ловкости.

Методика воспитания ловкости.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является “новизна” упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Это обучение новому должно осуществляться постоянно. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться (при длительных перерывах мастера спорта проигрывают I-разрядникам по времени освоения нового элемента). Автоматизация динамического стереотипа аналогична, в известной степени, скоростному барьеру и не способствует развитию ловкости.

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- выполнение I раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
 - выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом (выполнение подъема не силой, а махом; преодоление препятствий нетрадиционным способом);
 - зеркальное выполнение упражнения (соскок в “чужую” сторону, метание или прыжок “чужой” ногой или толчок “чужой” рукой);
 - применение необычных исходных положений (прыжки или бег спиной вперед).
- Приемы необычных двигательных заданий развивают способность быстро обучаться новым движениям, т.е. “тренируют тренированность ЦНС”;
- изменение скорости или темпа движений;
 - изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
 - введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
 - изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);

- комплексирование видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- выполнение движений без зрительного анализатора.

Данные методические приемы повышают координационную сложность упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы.

Точность и соразмерность движений - это способность выполнять их в максимальном соответствии с требуемой формой и содержанием. Они предполагают наличие не только точно согласованной мышечной деятельности, но и тонких кинестезических, зрительных ощущений и хорошей двигательной памяти. Соответствие пространственных параметров действия заданному эталону достигается взаимосвязью пространственной, временной и динамической точности движений в различных двигательных действиях.

Воспитание точности обеспечивается систематическим развивающим воздействием на восприятие и анализ пространственных условий, а одновременно и на управление пространственными параметрами движений.

Рекомендуемые методические приемы и подходы:

- ОРУ на точность движений по командам;
- разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках;
- метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени);
- прыжки и соскоки на точность приземления (0,5 x 0,5 м);
- бег с различной величиной и частотой шага;
- сочетание контрастных заданий (метание на разные расстояния или предметов разного веса на одно расстояние, удары по воротам с 10 и 20 м);
- улучшение пространственных дифференцировок путем перехода к близким заданиям;
- ограничение или временное исключение зрительного самоконтроля при выполнении двигательного действия.

Использование сенсорного метода срочной информации о параметрах движений позволяет спортсмену и тренеру сразу внести коррективы в движения, тем самым способствуют развитию ловкости. Приборная коррекция дает точные количественные коррективы: словесная коррекция тренера вносит обобщенные уточнения в движения (рано, поздно, меньше, больше и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль спортсмена. Для этого используются наглядные ориентиры (рисунки, предметы, разметка инвентаря); они указывают направление и граничные точки амплитуды.

Способность сохранять равновесие в статических и динамических упражнениях является фактором, содействующим качественному выполнению упражнения и развитию ловкости. Для воспитания способности к поддержанию равновесия используют методические приемы, затрудняющие сохранение равновесия:

- уменьшение опоры;
- использование высокой и качающейся опоры;
- увеличение времени сохранения позы;
- самостоятельная кратковременная потеря равновесия с последующим восстановлением позы;
- использование противодействия;
- временное исключение зрительного самоконтроля.

Другое направление – совершенствование функций вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;
- вращение на стуле или в упоре присев;
- ускорения прямолинейные и угловые (серии кувырков, ТСО - качели и др.);

- парные и групповые упражнения в равновесии;
- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

Они особенно эффективны для детей и лиц с ослабленной функцией равновесия.

Умение управлять мышечным тонусом также влияет на проявление ловкости, т.к. любое движение есть результат напряжения и расслабления мышц. На этапе начального обучения наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению. Внешне движения скованы, неловки. Для устранения ее применяют:

- многократное выполнение упражнений в медленном темпе;
- снижение эмоционального возбуждения (устранение соревновательной обстановки и др.);
- контроль за мимикой лица (напряженность обычно и выражается в мимике, рекомендуется улыбаться);
- чередование напряжения и расслабления мышц (метод контрастных заданий).

Методические указания развития гибкости.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Сам термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления: **активную**, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; **пассивную**, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости». Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения и по направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статико-динамические упражнения на растягивание.

Специальная гибкость приобретает в процессе выполнения определённых упражнений на растягивание мышечно-связочного аппарата. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т. е. их конгруэнтность), тем меньше их подвижность. Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и седловидные - две, а блоковидные и цилиндрические - лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой.

Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей. Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от Вашей способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, то есть от совершенства межмышечной координации. Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения.

Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В ряде случаев узловые компоненты техники сложно-координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела. К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание. Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий: времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна.

В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки, повышающей и температуру тела, увеличивается. Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но не препятствует проявлению пассивной гибкости. Зависит гибкость и от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, и, как правило, стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается, а у некоторых людей достигает или даже превосходит тот уровень, который был у них в юные годы.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) — задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

2.5 Методические рекомендации по разработке сообщения

Содержимое сообщения представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

Цель сообщения – информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, сообщения могут включать в себя такие элементы как рекомендации, предложения или другие мотивационные предложения.

Порядок подготовки сообщения по теме аналогичен последовательности разработанной для подготовки к конспектированию лекции.

После разработки конспекта сообщения по заданной теме, определяются основные моменты, которые необходимо сообщить остальным студентам.

Выступление с сообщением не должно превышать 5...7 минут. После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя.

Критерии оценки сообщения

- 1) Соответствие материала содержанию темы;
- 2) Глубина проработки материала;
- 3) Логичность и последовательность изложения;
- 4) Обоснованность и доказательство выводов;
- 5) Грамотность и полнота использования источников;
- 6) Наличие примеров.

Оценка «отлично» - учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка «хорошо» - по своим характеристикам сообщение студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении.

Оценка «удовлетворительно» - студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал

дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» - сообщение студентом не подготовлено либо подготовлено по одному источнику информации, либо не соответствует теме.

2.6 Методические рекомендации по разработке доклада

Доклад – это вид самостоятельной работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Доклад требует составления плана, подбора источников, систематизации полученных сведений, выводов, обобщения, объем данной работы составляет до 5 страниц печатного текста.

При подготовке доклада необходимо придерживаться определенной последовательности:

- 1) Подбор и изучение основных источников по теме (не менее 5).
- 2) Обработка и систематизация материала, разделение и систематизация материала в необходимой последовательности;
- 3) Подготовка выводов и обобщений;
- 4) Разработка плана доклада;
- 5) Написание доклада;
- 6) Выступление с результатами доклада.
- 7) Последний пункт может варьироваться в зависимости от требований преподавателя (доклад может быть письменный и устный).

Критерии оценки доклада

- 1) Соответствие материала содержанию темы;
- 2) Глубина проработки материала;
- 3) Логичность и последовательность изложения;
- 4) Обоснованность и доказательство выводов;
- 5) Грамотность и полнота использования источников;
- 6) Наличие примеров.

Оценка «отлично» ставится, в случае если выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация).

Оценка «хорошо» – основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

2.7 Методические рекомендации по подготовке реферата

Реферат – это один из самых сложных видов самостоятельной работы с книгой. Подготовка реферата и выступление с его изложением углубляет знания, расширяет кругозор, приучает логически, творчески мыслить, развивать культуру речи.

Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферат - письменная работа объемом 10-15 печатных страницы, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат, как и доклад состоит из нескольких частей:

- 1) Титульный лист (см. приложение А).
- 2) Содержание (в нем последовательно указываются пункты доклада, страницы, с которых начинается каждый пункт).
- 3) Введение (формулируется суть рассматриваемой проблемы, обосновывается актуальность и значимость темы в современном мире).
- 4) Основная часть (основная часть состоит из нескольких разделов, каждый из которых последовательно раскрывает тему реферата, утверждения подтверждаются доказательствами).
- 5) Заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме реферата).
- 6) Список литературы.

Требования к оформлению реферата

Объемы рефератов колеблются от 5...10 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. Рекомендуется шрифт Times New Roman 14, интервал – 1,5. Таблицы оформляются шрифт Times New Roman 12, интервал – 1. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Критерии оценки реферата

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- правильность формулирования цели, определения задач исследования, соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов;
- всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала;
- использование литературных источников; – культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические

ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

2.8 Методические рекомендации по подготовке презентации

Электронная презентация (видео материалы) – это набор слайдов, призванных быстро и эффективно донести до аудитории некоторую информацию. Презентация позволяет дополнять информацию изображениями и спецэффектами. Всё это повышает интерес слушателей представляемой информации и эффективность восприятия.

Вся работа по созданию презентаций организуется в несколько этапов.

- 1) Сбор и изучение информации по теме.
- 2) Выделение ключевых понятий.
- 3) Структурирование текста на отдельные смысловые части.

Объём презентации ограничивается 10 слайдами. Составление сценария презентации предполагает обдумывание содержания каждого слайда, его дизайна. Создание слайдов предполагает внесение текстовой информации, а затем поиск и размещение необходимых иллюстраций, схем, фотографий, графических элементов. Важно обращать внимание на особенности визуального восприятия расположенных на слайде объектов. Размер букв, цифр, знаков, их контрастность определяются необходимостью их четкого рассмотрения с любого места аудитории, предпочтение отдавать спокойным цветам фона. Иллюстрационные материалы располагают так, чтобы они максимально равномерно заполняли все экранное поле. Текстовой информации должно быть очень немного, желательно использовать приемы выделения значимых терминов, понятий. Анимация не должна быть слишком активной.

Критерии оценки презентации

Оценка «отлично» ставится, если работа соответствует проблемному вопросу и раскрывает часть основного вопроса; демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов, содержание полностью раскрывает поставленную цель, демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов; предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии); указаны пути решения проблемы; дизайн логичен и очевиден; нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических, ни речевых.

Оценка «хорошо» ставится, если работа соответствует проблемному вопросу; почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы; работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются; содержание раскрывает цель, но с небольшими моментами, которые не уточняются; указаны не все пути решения проблемы; Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Минимальное количество ошибок.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа не совсем соответствует проблемному вопросу; не все важнейшие компоненты работы выполнены; содержание раскрывает цель, но не полностью; пути решения проблемы указаны некорректно; дизайн случайный; есть ошибки, мешающие восприятию.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если содержание не раскрывает цель; работа сделана фрагментарно и демонстрирует минимальное понимание; элементы дизайна мешают содержанию, накладываясь на него; много ошибок, делающих материал трудночитаемым.

3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник [для всех специальностей] / М. Я. Виленский. - 2-е изд., стер. - М.: КноРус, 2015. - 216 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 448 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). -URL: <https://book.ru/book/932718>. - Текст: электронный.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932719>. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2014.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).
6. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений НПО и СПО / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 304 с. - (НПО и СПО. Общеобразовательные дисциплины).

Интернет- ресурсы:

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).
4. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://vedizozh.ru/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-8-punktov-zozh/> Беседы про ЗОЖ
6. [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
8. Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, e-mail: elsky@lanbook.ru, lan@lanbook.ru
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской

Федерации).

10. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

11. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

1.1 Пример оформления титульного листа доклада (реферата)

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

Самостоятельная работа № ____
(указать наименование работы: реферат, доклад и т.д.)
по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура

На тему: « _____ »

Выполнил(а) студент(ка) ____ группы
ФИО полностью
Проверил
ФИО полностью

Белгород 201__ г.

1.2 Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя:

1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение –выдох. Повторяют 3-4 раза.
2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад разводят руки в стороны–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ногой.
3. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой–выдох, возвращаются в исходное положение – вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
4. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх–вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула – выдох. Повторяют 3-4 раза.
5. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая–выдох, выпрямляясь–вдох.
6. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение–вдох. Повторяют 5-6 раз.
7. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
8. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх–вдох, возвращаются в исходное положение–выдох. Повторяют 3-4 раза.
9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед–вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.
10. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок–вдох, возвращаясь в исходное положение–выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих стоя: (исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения,–сидя на скамейке)

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.
2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
4. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.
5. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
6. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь

вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

7. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда:

1. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок”–вдох, руки опускают–выдох.

2. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову–вдох, опуская руки и приставляя ногу–выдох.

3. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки – вдох.

4. Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6. Поднимая руки вверх, прогибаются назад–вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе – выдох.

7. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки–выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятий–спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных,–ускоренная ходьба или бег 1-3 минуты.

1.3 Комплекс упражнений для развития гибкости суставов(конспект)

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
		организационные	методические
Для шейного отдела позвоночника			
<p>1.1. Наклоны головы (вперёд-назад) И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Раз - наклон головы вперёд,. Два - голова вверх</p>	8 – 12	Выполнять в шеренге или в шахматном порядке	Выполнять медленно, На раз - стараясь коснуться подбородком груди. При этом следует сконцентрировать своё внимание на мышцах задней поверхности шеи, они должны быть полностью расслаблены; На два - стараясь не запрокидывать её назад, а потянуть подбородок к потолку, концентрируя внимание на мышцах передней поверхности шеи.
<p>1.2. Наклоны головы Раз – наклон направо; Два – наклон налево</p>	8 – 12	Построение в шахматном	Выполняется по аналогии с пунктом 1.. При выполнении наклонов старайтесь коснуться ушами плеч Стараемся, чтобы при

		порядке	поворотах взгляд был направлен чётко в сторону, при этом подбородок описывает дугу 180 градусов.
1.3. Наклоны головы (вперёд-назад) при повороте (влево-вправо): И.П. как в п. 1.. Поворот головы влево и, фиксируя её в этом положении, медленно выполняем наклоны вперёд-назад.	8-12	Построение в шахматном порядке	Наклоны выполняются медленно, без пауз, при умеренной амплитуде. Повторяем это же движение в зеркальном отображении.
1.4. Повороты головы (влево-вправо) при наклоне вперёд. И.П. как в п. 1. Раз - Наклон головы вперёд, Два - поворот головы влево-вправо.	8-12	Построение в шахматном порядке	наклон должен быть умеренный, выполнение плавно, без пауз
1.5. Повороты головы (влево-вправо) при наклоне назад. И.П. как в п. 1. Раз - голова вверх Два – поворот влево, вправо.	8-12	Построение в шахматном порядке	умеренно растягивая мышцы передней поверхности шеи, после этого плавно, без пауз начинаем поворачивать голову влево-вправо.
Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.			
2.1. Поднимание и опускание плеч. И.П. как в п. 1.1. Раз - на вдохе плечи максимально вверх, Два - выдыхая плечи максимально вниз.	8-12	Построение в шахматном порядке	Данное упражнение можно так же выполнять в противофазе, т.е. левое плечо максимально вверх, а правое опустить вниз и наоборот.
2.2. Отведение и приведение плеч (вперёд-назад). И.П. как в п. 1.1. Раз - на вдохе плечи максимально назад, Два – выдох, плечи вперёд.	8-12	Построение в шахматном порядке	Зафиксировать каждое положение в течение 3 сек, в этом упражнении нужно постараться добиться максимального растяжения мышц грудной клетки при движении плеч назад и максимального растяжения верхней части спины при движении плеч вперёд.

<p>2.3. Вращение плеч (вперёд-назад). И.П. как в п. 1.1. Медленно круг плечами вперёд, .</p>	4-6	Построение в шахматном порядке или в движении (поточный метод)	Плечи должны проходить точки максимальных амплитуд упражнений п. 2.1.; п. 2.2. Поменять направление вращений. Данное упражнение можно так же выполнять в противофазе. Это выполнить несколько сложнее, т.к. требует некоторой координации движений. Сначала оно может не получиться, но, упражняясь, ученик сможет его без труда выполнить.
<p>2.4. Отведение рук из вертикального положения назад. И.П. как п. 1.1., сцепить перед собой пальцы рук ладонями наружу. Раз - поднять прямые руки до вертикального положения. Два - как можно дальше отвести руки назад за вертикаль</p>	4-6	Построение в шахматном порядке или в движении	При этом можно осуществлять небольшие покачивания руками.
<p>2.5. Отведение рук назад. И.П. как в п. 1.1. Сцепить пальцы рук за спиной Раз – руки вверх, Два - плавно наклон корпуса вперёд,</p>	4-6 раз	Построение в шахматном порядке	Достигнув максимально возможного положения, задержаться в нём на 5 сек. двигаясь в направлении наклона, стараются достичь максимально возможной амплитуды. В этом положении совершаем несколько пружинистых покачиваний.
<p>2.6. Вращение рук в плечевых суставах (вперёд-назад). И. п.: стоя, ноги вместе, руки - вертикально вверх. Круг прямыми руками вперед, назад .</p>	8-12 раз	Построение в шахматном порядке, можно выполнять в движении	Нужно стремиться к тому. Чтобы руки двигались во взаимно параллельных плоскостях. Данное упражнение можно усложнить, совершая вращение рук в плечевых суставах в противофазе.
Упражнения для развития подвижности суставов кисти.			
<p>3.1 Растяжение лучезапястного сустава в положении «руки сложены для мольбы». И.П. как в п. 1.1. Сомкнуть перед грудью ладони. Раз - медленно предплечья вниз, при этом плотно прижимая ладони друг к другу.. Два - сомкнутые ладони</p>	5-6 раз	Построение в шахматном порядке или в шеренге	Зафиксировать каждое положение в течение 10 сек

пальцами вниз и медленно предплечья вверх..			
3.2. Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании. И.П. как в п. 1.1. Правая рука прямая и выпрямлена вперёд на уровень груди, согнуть кисть в запястье так, чтобы пальцы были направлены вниз.левой рукой обхватить правую кисть, медленно сгибая её, зафиксировать в течение 10 сек.	5-6 раз	Построение в шахматном порядке или в шеренге	Повторить тоже самое в зеркальном отображении. Это упражнение повторить для положения, когда пальцы направлены вверх.
3.3. Растяжение и проработка пальцев рук. И.П. как в п. 1.1. левой рукой пружинистыми движениями оттянуть все пальцы правой руки по очереди сначала вверх, затем к ладони. В заключении соединить перед грудью пальцы рук и медленным давлением навстречу другу другу растянуть все пальцы одновременно.		Построение в шахматном порядке или в шеренге	Фиксировать все положения в течение 5 сек.
Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.			
4.1 Вращение корпуса. И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, корпус наклонён вперёд. Медленное вращение корпусом по часовой стрелке .	4 - 6	Построение в шахматном порядке	Амплитуда должна нарастать постепенно, по мере разогревания мышц. Выполнить упр. И в обратном направлении
4.2. Скручивание корпуса. И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Раз - Медленно поворот корпуса вправо. Два - Медленно поворот корпуса влево	4 - 6	Построение в шахматном порядке	Зафиксировать максимальную амплитуду в течение 5 сек. Это упражнение можно выполнить в наклоне, только ноги необходимо поставить на две ширины плеч. Руки располагаются таким образом, чтобы обеспечить максимальную скрутку корпуса, при этом правая рука упирается в пол возле левой стопы, а левая отведена вверх.
4.3. Сгибание корпуса вперёд. И.П.: Сидя на полу, ноги согнуты в коленях Корпус касается бёдер, голова наклонена вперёд и касается коленей, спина округлая, Руки обнимают колени. Стопы скользят вперёд по полу, колени	4-6	Сидя на гимнастическом коврике	Это упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперёд и вытянутости ног в коленях.

<p>и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытянуть как можно дальше вперёд. Кисти должны касаться стоп сверху.</p> <p>- Стопы согнуть, а руками усилить натяжение стопы на себя. Положение корпуса и головы сохранить. Колени в этом случае достигают состояния абсолютной вытянутости.</p> <p>- Стопы вытянуть. Корпус при этом поднять, руки вверх.</p>			
<p>4.5. Поднимание вытянутых ног. И. П.: лежа на спине, Ноги вытянуты в коленях и стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки на полу ладонями в пол, точно в стороны по уровню плеч. Голова прямо, взгляд вверх.</p> <p>- Правая нога, вытянутая в колене и в стопе поднимается вверх до 90 градусов и опускается вниз.</p> <p>- Две ноги, соединённые вместе, вытянутые в коленях, поднимаются вверх до 90 градусов и опускаются в исходное положение.</p>	2-4	Лежа на гимнастическом коврик	<p>Развитие и поддержание гибкости позвоночника должно идти параллельно с укреплением мышечного корсета всего туловища. В данном упражнении движения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, а также вытянутости ног в коленях и стопах.</p> <p>Важно следить за вытянутостью ног При выполнении этого движения важно следить за тем, чтобы не допустить прогиба в пояснице. Затем тоже повторить с левой ногой.</p>
<p>4.6. Сгибание корпуса в положении стоя на лопатках. И. П. как в п. 4.5.</p> <p>- Две ноги поднять вперёд и вверх в вытянутом положении, перпендикулярно полу. Далее опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь пола. Вытянутые стопы также касаются пола. Затем вытянуть ноги в коленях, при этом кончики пальцев стопы касаются пола (упражнение «плуг»).</p> <p>- «Берёзка». Руки, опираясь локтями в пол, положить на поясницу сзади. Вытянутые ноги и корпус поднять вверх, перпендикулярно к полу. Далее опустить корпус на пол медленно, при этом ноги должны приближаться к голове, а затем переходят в положение перпендикулярно к полу. В завершении опустить ноги в И.П., руки в стороны.</p>	1-2	Лежа на гимнастическом коврик	<p>Выполняя это упражнение, необходимо особо контролировать шейный отдел позвоночника, который подвергается значительной нагрузке. Упражнение способствует развитию гибкости позвоночного столба, а также укрепляет мышцы брюшного пресса.</p>

<p>4.7. Разные виды «складочек» в положении сидя. Вариант 1: И.п. сидя, одна нога прямая, вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперёд, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Вариант 2: вторая нога согнута в колене, пятка наружу. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Вариант 3: И п то же вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.</p>	1-2	Сидя на гимнастическом коврике	<p>При выполнении разного вида складочек необходимо тянуться максимально вперёд, стараясь как бы вытянуть позвоночник. Зафиксировать положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение. Вариант 3 Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегчённом варианте (при помощи свёрнутого одеяла можно поднять таз над полом, при этом нагрузка на коленный сустав уменьшится).</p>
<p>4.8. «Скручивания» сидя к одной ноге. И.П.: сидя на полу, вытянуть левую ногу вперёд, правую согнуть в колене и положить внутренней стороной на пол так, чтобы пятка находилась сзади в районе правой ягодицы. Медленно повернуть корпус вправо и наклониться влево, при этом постараться обхватить стопу левой ноги правой рукой и притянуть корпус.</p>	1-2	Сидя на гимнастическом коврике	<p>Идеальный вариант, если сумеешь коснуться левым плечом и головой поверхности пола. Зафиксировать в течение 5 сек. и повторить упражнение зеркально.</p>
<p>4.9. Прогиб назад в положении лёжа. И П.: лечь на пол лицом вниз, руки согнуть в локтях, упираясь ладонями в пол на уровне плеч. Упираясь руками в пол и вытягивая позвоночник вверх, медленно прогнуться назад.</p>	1-2	Сидя на гимнастическом коврике	<p>При выполнении прогибов назад (как, впрочем, и «складок», о чём говорилось выше) ключевым моментом является продольное вытягивание позвоночника. Стремление вытягиванию позвоночника позволяет увеличить расстояние между позвонками и способствует проявлению большей подвижности всего позвоночного столба, тем самым понижая риск получения травмы при выполнении прогибов с максимальной амплитудой. Зафиксировать положение в течение 10 сек., при этом передняя поверхность бёдер должна полностью лежать на пол. Выполнить в каждую сторону</p>

<p>4.10. Прогиб назад с захватом ног в положении лёжа («корзиночка»). И.П. как в п. 4.9. Согнуть ноги в коленях и обхватить их руками в области голеностопных суставов, одновременно прогнуться в спине и потянуть руками за ноги, пытаясь поднять их как можно выше. Голова прямо. Далее руки развести в стороны, а ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол. В заключении опуститься в И.П.</p>	6-8	Сидя на гимнастическом коврик	Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц.
<p>4.11. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях. И.П.: сидя на коленях, соединённых вместе, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опустить вниз до пола, вытянуть в локтях. Подняться на коленях, удерживая корпус прямо, руки вдоль тела по бокам. Далее прогнуть корпус назад, бёдра подать немного вперёд. Затем выпрямить корпус и опуститься в исходное положение.</p>	1-2	стоя на коленях на гимнастическом коврик	Упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад. Выполнять в 1-2подхода по 10-15сек.
<p>4.12. «Мост» из положения лёжа и стоя. «Мост» из положения лёжа И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поставить ступни возле таза на ширину плеч, руки согнуты в локтях, поставить ладонями на пол возле головы, пальцы направлены к плечам. Раз - Упираясь ступнями ног и кистями рук в пол, поднять корпус как можно выше. Зафиксировать положение в течение 5 сек., Два - медленно перенести вес на руки (корпус тянуть вверх Три - медленно опуститься спиной на пол, вытянуть руки и ноги, расслабить все мышцы и остаться в таком положении ещё на 5 сек. «Мост» из положения стоя. И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх. Раз - перенося вес тела вперёд для сохранения равновесия, медленно прогнуться назад до касания кистями пола. Зафиксировать положение в</p>	1-2	Лежа или стоя на гимнастическом ковре	Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц. На раз - Для этого необходимо прогнуться не только в поясничном отделе, но и в грудном. Тянуться при этом нужно максимально вверх, руки должны быть прямые.

<p>течение 5 сек. Два - слитным непрерывным движением перенести вес тела опять на ноги, затем на руки, упереться с силой руками в пол, оттолкнуться и встать в исходное положение.</p>			
<p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.</p>			
<p>Вращение таза в любых видах.</p>	<p>6-8</p>	<p>Построение в шахматном порядке</p>	<p>Данное упражнение является вспомогательным для всех растягиваний в тазобедренных суставах. С него нужно начинать и им заканчивать любое упражнение, направленное на развитие гибкости в этих суставах, более того, в интервалах между подходами на основное упражнение также можно практиковать это упражнение</p>
<p>Выпады вперёд. И.П.: сделать максимально широкий шаг вперёд левой ногой, согнуть её в колене и перенести на её вес тела, при этом правая нога упирается в пол носком (пятка вверх). Медленно скользить правой ногой назад, при этом центр тяжести тоже будет смещаться назад, а левая нога будет разгибаться.</p> <p>Наклоны в положении сидя. И.П.: сидя на полу, раздвинуть ноги как можно шире. Совершить последовательно 3 наклона: к правой ноге, середине, к левой ноге с задержкой в каждом положении.</p>	<p>2-4 4-6</p>	<p>На гимнастическом ковре, построение в шахматном порядке Сидя на гимнастическом ковре</p>	<p>Совершая данное движение, важно сконцентрироваться на том, чтобы таз опустился как можно ниже за счёт разведения бёдер, а не за счёт сгибания в коленных суставах. Для этого важно постараться держать ногу, отведённую назад, прямой. При этом угол между бедром и голенью впереди стоящей ноги должен быть более 90 градусов. Зафиксировать амплитуду в течение 5 сек., после чего совершить несколько пружинистых покачиваний. Особое внимание обратить на глубину наклонов. Выполнение данного упражнения возможно в двух вариантах: с оттянутой и натянутой стопой.</p>

1.4 Образец оформления презентации

1. Первый слайд:

Тема информационного сообщения (или иного вида задания):

Подготовил: Ф.И.О. студента, курс, группа, специальность

Руководитель: Ф.И.О. преподавателя

2. Второй слайд

План:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

3. Третий слайд

Литература:

4. Четвертый слайд

Лаконично раскрывает содержание информации, можно включать рисунки, автофигуры, графики, диаграммы и другие способы наглядного отображения информации