**ОГБОУ СПО**

**«Смоленский индустриальный техникум»**

**Тема методической работы**

**Грачёва Михаила Николаевича**

**«Совершенствование физического развития обучающихся среднего профессионального образования посредством разработанных комплексов упражнений для повышения двигательной активности на занятиях физической культуры».**

**Цель работы:** - иметь представление о роли физической культуры в развитии человека; - знать основы физической культуры и здорового образа жизни; - уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья.

**Задачи работы:** - улучшение здоровья обучающихся и студентов; - повышения мотивации к занятиям физической культуры; - выполнение нормативных требований по физической культуре.

**Пояснительная записка**

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1: 3, а по энерготратам 1: 1; во вне учебное время соответственно 1: 8 и 1: 2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во вне учебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Влияние двигательной активности на настроение и умственную работоспособность часто бывает большим, чем это кажется на первый взгляд. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал как по общеобразовательным предметам, так и по физической культуре. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Для нормального функционирования организма каждому обучающемуся требуется определенный минимум двигательной активности. Однако на практике добиться этого достаточно сложно, так как организованные занятия проводятся лишь в рамках уроков физической культуры - 2 раза в неделю, чего совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма.

Для этого возраста 15-20 лет особенно важно совершенствовать физические качества посредством повышения двигательной активности. В техникуме ведётся работа по трём направлениям:

**1. учебный процесс: --** в учебном процессе дополнительно разработаны комплексы

(легкоатлетический, гимнастический, силовой). -- проводятся уроки с большим количеством технических приёмов из спортивных игр, которые повышают двигательную активность обучающихся.

**2. вне учебное время:** -- группа ОФП (общая физическая подготовка); -- секционные занятия по видам спорта; – дополнительно работа с отстающими.

**3. спортивно-массовая работа :** -- спартакиада среди групп техникума: -- спортивные конкурсы (а ну-ка парни, а ну-ка девушки ); -- областная спартакиада среди ОГБОУ НПО и СПО Смоленской области;

-- дни здоровья.

**Гимнастический комплекс**

1. Руки вдоль туловища, вдыхая - поднимаем руки, выдыхая - опускаем
2. Медленно вращаем головой в одну и другую сторону. Также делаем наклоны головы , стараясь коснуться ухом плеча
3. Ладони на плечах, совершаем круговые вращение локтями
4. Руки на поясе, наклоняемся вправо и влево
5. Ноги расставляем на ширине плеч и наклоняемся вперед, касаясь пальцами рук пола
6. Приседаем с полностью прижатыми к полу стопами
7. Прыгаем на месте.

**Легкоатлетический комплекс**

1. Семенящий бег (ноги на носках, как пружинку вдавливаешь, тело расслабленно)
2. Бег с захлестыванием голени назад
3. Бег с высоким поднимание бедра
4. Приставным шагом левым, правым боком
5. Прыжок в шаге
6. Выпрыгивание вверх на левой, правой ноге
7. “Колесо”: бег с захлестыванием голени и одновременно выпрямлением ноги вперед
8. Для отдыха между беговыми упражнениями: подскоки невысокие.

**Силовой комплекс**

1. Из седа руки сзади поднимание ноги в угол с последующих И.П.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки
3. Из основной стойки приседания с выносом рук вперед и встать на носки, отводя руки назад
4. Прыжки вверх из исходного положения упор присев
5. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину
6. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени
7. Прыжки с высоким подниманием бедра.