**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ, НАУКЕ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Смоленская академия профессионального образования»

(ОГБПОУ СмолАПО)

Методические рекомендации

по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся

по дисциплине

"Физическая культура"

1 курс

2014

Содержание

Пояснительная записка...........................................................................................4

1.Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура"..................................................................................................................6

2.Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.........................................................................................7

3. Комплексы упражнений для развития физических качеств..........................10

4. Самоконтроль при выполнении физических упражнений............................14

Список используемой литературы.......................................................................16

Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе обучающихся по дисциплине"Физическая культура" разработаны на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Организация разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Смоленская академия профессионального образования"

Разработчик: Вишневский Е.Г., руководитель физического воспитания

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено научно-методическим советом ОГБПОУ СмолАПО

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пояснительная записка

Одним из результатов работы образовательного учреждения должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным Министерства здравоохранения, заболевания детей, подростков и молодежи, более чем в 90% случаев, имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию . При этом обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа обучающихся по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития  будет увеличиваться.

**1. Виды внеаудиторной самостоятельной работы** **по дисциплине «Физическая культура»**

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, фитнесс, настольный теннис, лыжный спорт, гиревой спорт, легкая атлетика и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках академии («Спартакиада по видам спорта», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).
7. Подготовка к практическим дифференцированным зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**2. Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физи­ческой культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предла­гаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесен­ных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

**Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий и дозировка упражнений.**

**1.**  Физическая нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма. Повторное применение нагрузки, постепенное ее увеличение и чередование с необходимым отдыхом способствуют развитию необходимых физических (двигательных) качеств.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях. Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Непосильная физическая нагрузка приводит к тому, что лицо тренирующегося бледнеет или краснее, с его лба струится обильный пот, у него появляется одышка, нарушается координация движений, пропадает желание и интерес к любым занятиям.

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку и не допускать перетренированности.  
В соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию организма можно судить по пульсу перед началом очередного занятия.

До начала занятия надо отдохнуть сидя в течение 3 мин, а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 мин. Если перед каждым занятием их количество примерно одинаково, это говорит о нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия. Величину пульса 48— 60 уд./мин оценивают как отличную, 60—74 удара — как хорошую, 74—89 ударов — как удовлетворительную и более 90 уд. /мин — как неудовлетворительную.  
Во время занятий физическими упражнениями степень увеличения пульса зависит от многих факторов, основными из которых являются интенсивность и объем физической нагрузки.

Если ЧСС во время занятия будет колебаться в пределах 100— 130 уд./мин, это свидетельствует о небольшой нагрузке. Частота пульса 130—150 уд./мин характеризует нагрузку средней интенсивности. Пульс 150—170 уд./мин соответствует высокой нагрузке, учащение пульса до 170—200 уд./мин сигнализирует о достижении предельной нагрузки.

2. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и пере­утомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможнос­тям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

3. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

4. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготов­ки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

5. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тре­нировке своих друзей, членов семьи.

6. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настро­ению.

7. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интен­сивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и боль­шей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа по­вторений.

В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или бо­лее длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь вы­полнить сразу максимальную нагрузку.

8. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

9. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**3. Комплексы упражнений для развития физических качеств.**

Активно внедряя физическую культуру и спорт в повсе­дневный быт мы повышаем уровень физической подготовленности и тем самым способствуем воспитанию основных физических качеств — силы, быстроты, выносли­вости, а также гибкости и ловкости.

Наиболее благоприятный период для воспитания быстро­ты, гибкости и ловкости — детский и подростковый возраст ( до 12—13 лет). Силу и выносливость целесообразно разви­вать в 14—16 лет, хотя начинать работу по воспитанию этих качеств надо значительно раньше.

Комплексно воздействуя на организм, любое физическое упражнение развивает сразу несколько физических качеств, поэтому при отборе упражне­ний важно определить их преимущественную направленность на воспитание данного качества.

Сила — способность человека преодолевать внешнее со­противление либо противодействовать ему посредством мы­шечных напряжений. Проявление силы зависит от ряда факторов: поперечника мышцы (ее массы), нервно-координационных отношений, степени владения техникой движения, волевых качеств.

Для развития силы используют метод повторного подни­мания тяжестей, а также метод динамических усилий при прыжковых и метательных движениях. Рекомендуются спо­койные и объемные занятия Они приводят к росту мышечной ткани и улучшают обмен веществ. Силовые упражнения целесообразно включать в конец основной части занятий.

Очень полезны для юношей упражне­ния с гантелями. Гантели с оптимальной массой — это те, которые можно поднять без видимого напряжения 8—10 раз. Начинать следует с гантелей, масса которых составляет 50% от оптимальной. В ходе тренировки массу гантелей можно увеличивать до 80% от оптимальной, чтобы можно было их поднять 4—6 раз.

Примерные упражнения для развития силы:

— сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);

— приседания на одной, двух ногах;

— подтягивание;

- наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги за­креплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;

— лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу;

- упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, по­переменные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).

— сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;

- из различных исходных положений растягивание эспандера или ре­зинового амортизатора;

— плавание (20—50 м);

— бег на коньках;

— спортивные и подвижные игры.

Быстрота — комплекс функциональных свойств чело­века, определяющих скоростные характеристики движений. Воспитание этого физического качества во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Наиболее ус­пешно скоростные качества развиваются в детском и подростковом возрасте.

Скоростные нагрузки очень активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, поэтому их применение в среднем и особенно пожилом возрасте ограниче­но. Упражнения для развития быстроты, как правило, вы­полняются сериями и включаются в начало основной части занятий. Интервалы между повторениями должны обеспе­чивать восстановление работоспособности и зависят от инди­видуальных особенностей занимающихся.

Примерные упражнения для развития быстроты:

— бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);

— семенящий бег (8—12 м);

— имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);

— бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);

— бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);

— повторное проплывание отрезков 10—20 м;

— повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;

— спортивные, подвижные игры.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению, то есть длительно работать не уставая.

Дети, подростки и юноши не способны к выполнению длительной работы, так как она требует значительных энер­гетических затрат, которые в это время идут на обеспечение роста организма. Специально над развитием выносливости начинают работать после 16 лет, а до этого возраста объем применяемых методов невелик. Если занятия комплексные, то упражнения на укрепление выносливости включают в конец основной части тренировки.

Примерные упражнения для развития выносливости:

— ходьба в среднем темпе;

— длительные ходьба и бег в медленном темпе;

— кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);

- передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);

— занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;

— спортивные игры.

Гибкость — это способность выполнять движение с боль­шой амплитудой. Упражнения для воспитания гибкости подбирают в зависимости от уровня подготовленности зани­мающегося. Гибкость развивают систематически, используя небольшое количество упражнений, часто их повторяя. Уп­ражнения для воспитания гибкости выполняют ежедневно, включая их в утреннюю гимнастику.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отя­гощением ;

- в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растяги­вание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;

— из положения лёжа сделать «мост»;

- стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

— сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться головой пола.

Ловкостью называется умение человека быстро совер­шать точные движения и двигательные действия. Упражнения для развития ловкости подбираются такие, в которых быстрота сочетается с точностью движений.

Примерные упражнения для развития ловкости:

— жонглирование теннисными мячами;

— всевозможные кувырки (вперед и назад в группировке, боком);

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впе­реди);

— подвижные игры;

— спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

**4. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.**

Большое практическое значение для учащихся, занимающихся физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.  
Под самоконтролем понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным относятся приемы, используя которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические показатели (длина тела и его масса, окружность грудной клетки и др.), спортивные результаты, силовые показатели отдельных групп мышц. Субъективными методами можно оценить самочувствие, настроение, чувство утомления и усталости, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, нарушение аппетита и сна, боязнь соревнований и другие состояния.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Запись результатов самоконтроля в личный дневник позволяет планировать и корректировать пути дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. В личном дневнике, который можно вести в произвольной форме, должны найти отражение такие вопросы, как выполнение режима дня, характер питания, самочувствие, заданий и выполненный объем утренних физических упражнений во время зарядки, их интенсивность, содержание тренировочных занятий в течение дня, недели и т. д.

Систематическая запись пульса дает представление об изменении функционального состояния и тренированности. Если пульс измерять после пробуждения от сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде, то эта информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании тренировочных и соревновательных нагрузок.

В дневник самоконтроля следует заносить и результаты своего взвешивания, которое рекомендуется проводить до и после занятий. Анализируя изменение веса под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления. В дневник самоконтроля необходимо записывать и результаты выполнения контрольных упражнений.

Например:

Силовые упражнения:

1. Подтягивание из виса на руках на высокой перекладине на количество раз.

2. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища на количество раз.

Упражнение на быстроту:

Бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 с с максимальной частотой. Подсчитывается количество касаний коленями ладоней рук, согнутых под углом 90°.

Упражнение на выносливость:

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые удается пробежать за это время.  
Такие записи помогают определить, улучшилась ли физическая подготовленность за определенный период, и составить план занятий на следующий срок.

Список используемой литературы

1. Основные источники:

# 1.1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. – (Начальное и среднее профессиональное образование). – Гриф ФИРО.

Дополнительные источники:

1.2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 6-е изд. – М.: Феникс, 2010.

Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – 13-е изд. – М.: Академия, 2013.

Интернет-источники:

1. Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: [<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>](http://spravka.gramota.ru/)
2. Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: [<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>](http://e-lingvo.net/files/)
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала: [Электронный ресурс] - Режим доступа:  [<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>](http://www.philology.ru/)
4. Журнал  «Культура  здоровой  жизни» : [Электронный ресурс] -<http://kzg.narod.ru/>
5. Веб-сайт, посвященный Олимпийским играм: [Электронный ресурс] - <http://olympic.ware.com.ua/>
6. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений[Электронный ресурс] / <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>– Режим доступа:  28.08.2013