

Нефтеюганский индустриальный колледж
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский Государственный Университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению самостоятельной работы

ОУД.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудо-
вания (по отраслям),**

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений,

Согласовано
Предметной (цикловой)
МиЕНД
Протокол № 5 от 18.01 2019г.
Председатель ПЦК


В.В. Шумский

Утверждена
заседанием методсовета
протокол № 3 от 17.01 2019г.
Председатель методсовета


Н.И. Савватеева

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающимися по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны в соответствии с рабочей программой по учебной дисциплине для специальностей 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Организация-разработчик: Нефтеюганский индустриальный колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет»

Разработчик: Джабраилов М.С. – преподаватель НИК (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

Содержание

Пояснительная записка	4
1.Карта самостоятельной работы обучающегося	7
2. Порядок выполнения самостоятельной работы	8
2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы	8
2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы	11
Список использованных источников.....	14

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» для технических специальностей: 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Для обучающегося самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений, закладывающих основу общих компетенций, требуемых ФГОС.

Целью методических указаний является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся на основе организации их выполнения.

Задачами методических указаний по организации самостоятельной работы являются:

- активизация самостоятельной работы обучающихся;
- определение содержания самостоятельной работы обучающихся;
- установление требований к различным формам самостоятельной работы;
- определение порядка выполнения самостоятельной работы обучающимися;
- формулирование методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы.

Методические указания состоят из *карты самостоятельной работы обучающегося*, порядка выполнения самостоятельной работы обучающимся, списка рекомендованной литературы.

В карте самостоятельной работы указаны:

- наименования самостоятельных работ;
- номер и название темы, к которой относится самостоятельная работа;
- вид работы для самостоятельного выполнения;
- планируемые часы на выполнение самостоятельной работы.

Контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Поэтому выполнение самостоятельной работы (комплекса упражнений) по физической культуре является обязательным и необходимым условием освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,

норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении учебной дисциплины предусматриваются следующие *формы* самостоятельной работы обучающегося:

- выполнение комплекса утренней гимнастики.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся осуществляется в пределах времени отведенного на обязательные учебные занятия по учебной дисциплине.

Предусмотрены следующие виды контроля:

- проверка правильности выполнения физических упражнений.

Результаты контроля используются для оценивания текущей успеваемости обучающихся.

Оценка текущей успеваемости обучающихся выставляется в журнал учебных занятий.

1. Карта самостоятельной работы обучающегося

№ работы	№ темы	Наименование самостоятельной работы	Вид работы	Часы
<i>1 семестр</i>				
1	Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	2
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	9
3	Баскетбол	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	11
4	Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	3
ИТОГО (1 семестр):				25
<i>2 семестр</i>				
5	Тема 4 Психологофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	2
6	Плавание	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	5
7	Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	4
8	Лыжная подготовка	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	4
9	Волейбол	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	10
10	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики	КУГ	8
ИТОГО (2 семестр):				33

2. Порядок выполнения самостоятельной работы

2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы

Комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.



2. Из исходного положения ноги вместе, руки опущены поднять обе руки,одновременно отводя назад ногу, и вернуться в исходное положение.Затем то же, отводя назад другую ногу.



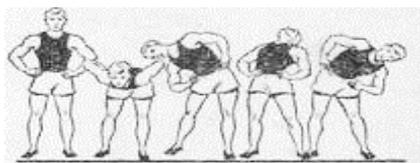
3. Исходное положение основная стойка, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе в правую и левую сторону.



4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения руками попеременно вперед и назад.



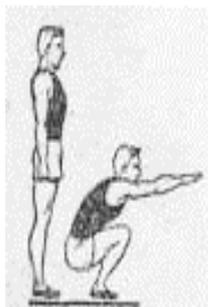
5. Стоя, ноги врозь, руки на поясе; наклоны вперед, назад, влево, вправо. Дыхание равномерное, темп средний.



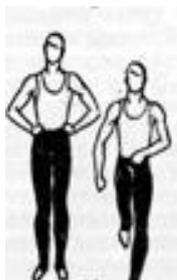
6. Стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.



7. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.



8. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой, левой и двух сразу ногах. Дыхание произвольное. Темп средний.



9. Упражнение на дыхание. Вдох. Руки поднять вверх, стать на носки, потянуться. Выдох. Опуститься на всю ступню, немного наклониться вперед, опустить и расслабить руки.

10. Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.



Самоконтроль для занимающихся утренней гимнастикой

При выполнении физических упражнений необходим самоконтроль. Нагрузку надо давать с таким расчетом, чтобы количество сердечных сокращений не превышало 110-120 в минуту. После окончания зарядки пульс должен составлять 120 - 150% от исходного уровня. Нагрузку следует повышать постепенно. Величина пульса может несколько колебаться в каждой части Зарядки в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Кроме того, необходимо помнить, что при выполнении утренних физических упражнений не должно быть чрезмерного потоотделения, сильного покраснения лица, частой одышки. Зарядка должна вызывать умеренные физиологические сдвиги.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической зарядки можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности - одного из главных условий роста профессионального мастерства и долголетия.

Обязательными условиями, выполнение которых совершенно необходимо для получения эффекта при использовании физических упражнений, являются систематичность и регулярность занятий. Систематичность выражается в подборе отдельных упражнений и их сочетании, а регулярность - в ежедневных занятиях.

2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы

Рекомендации по выполнению комплекса утренней гимнастики

Утренняя зарядка одновременно решает несколько задач:

Первая задача – пробудить организм, подготовить его к активной работе. Чтобы организм вошел в нужный ритм и появилась бодрость, необходимо проделать комплекс простых привычных упражнений, которые «встряхнуть» мышцы, заставят быстрее циркулировать кровь. Утренние упражнения «заряжают» человека, пробуждают его активность.

Вторая задача – воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности.

Третья задача утренней гимнастики – физическое совершенствование человека.

Утренняя гимнастика включает в себя разные упражнения, но все же предпочтение отдается упражнениям силового характера, а также упражнениям на растягивание и на расслабление. Темп меняется от медленного к быстрому, однако не настолько, чтобы вызвать утомление.

Упражнения утренней зарядки должны включать все движения человеческого тела:

- ✓ движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты, круговые движения);
- ✓ сгибания и разгибание пальцев;
- ✓ движения в локтевых суставах (сгибание и разгибания, круговые движения предплечьями);
- ✓ движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения прямыми и согнутыми руками);
- ✓ движения плечами: вперед, назад (сведение лопаток), вверх, вниз, круговые движения;
- ✓ движения туловищем (наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения, мостик из положения лежа, прогибание с опорой затылком и согнутыми ногами, наклон вперед с касанием колен из положения сидя)
- ✓ круговые движения тазом;
- ✓ маховые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону
- ✓ приседания на всей стопе, на носках, на одной ноге;
- ✓ повороты туловища («скручивание»);
- ✓ легкий бег, прыжки.

Преимущества утренней зарядки:

1. Пробуждение - главная задача утренней зарядки. Во время сна наше тело отдыхает, пульс замедляется, кровь густеет, понижается артериальное давление, дыхание становится медленным. Когда мы просыпаемся нашему организму требуется время, чтобы восстановить функционирование его систем и прийти в бодрствующее состояние. С помощью физических упражнений мы помогаем себе проснуться, активируя потоки нервных импульсов, которые поступают в мозг от мышц и суставов. Плюс ко всему, упражнения нормализуют давление и дыхание, ускоряют циркуляцию крови;
2. Зарядка по утрам способствует лучшей концентрации внимания, обеспечивает хорошим настроением и здоровым мышлением;
3. Выполнение комплекса утренних упражнений помогает снять умственное напряжение, адекватно реагировать на внешние раздражители, значительно сократить количество стрессов и повысить самооценку.

Особенности утренней зарядки:

1. Нельзя бегать сразу после пробуждения. Мало того, что это не приносит нужного эффекта, так еще и вредит организму - резко повышается пульс и кровяное давление, что негативно сказывается на работе сердца;
2. Нельзя бегать на голодный желудок. Это повышает риск инфекционных заболеваний из-за пониженного с утра уровня иммуноглобулинов класса А, выполняющих защитную функцию в человеческом теле. Рекомендуется бегать спустя примерно два часа после утреннего приема пищи. Нормой для заряда бодрости является дистанция в 2-3 км.

Типовой план гимнастики

Группа упражнений	Основные воздействия на организм	Особенности выполнения упражнений
Легкий бег трусцой или ходьба с растиранием ладонями кожи тела	Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность в углубленном дыхании. Общее разогревание	Бег короткими шагами без напряжений с последовательным растиранием груди, живота, рук, поясницы, спины и ног
Упражнения в подтягивании	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с глубоким дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	Темп медленный. При потягивании – вдох, при возвращении в исходное положение – полный выдох
Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног, улучшения кровообращения	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями рук или туловища, что способствует лучшему кровообращению
Упражнения для мышц спины и живота	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пресса	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не следует допускать задержки дыхания.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы рук и плечевого пояса (встряхнуть руки, наклоняясь вперед, опустить и расслабить руки)
Упражнения для боковых мышц туловища	Укрепление боковых мышц туловища, улучшение деятельности органов брюшной полости	Темп медленный или средний, дыхание равномерное, не следует допускать натуживания
Маховые движения для рук и ног	Увеличение подвижности в суставах, усиление кровообращения и дыхания	Темп средний и ускоренный, максимальная амплитуда движений
Прыжки или бег	Повышение общего обмена веществ в организме, укрепление мышц и суставов ног	Темп средний и быстрый. Дышать равномерно, остерегаясь как задержек дыхания, так и чрезмерного его учащения
Заключительные упражнения	Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения	Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания за счет его углубления

Список использованных источников

Основные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента[электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с., <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительные источники

1. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).