

Филиал государственного областного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское

**Методические рекомендации по организации и выполнению  
внеаудиторных самостоятельных работ  
по адаптированной дисциплине АД.00 Физическая культура  
для слушателей профессии 13249 Кухонный рабочий**

2023г.

Организация – разработчик: филиал государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Разработчики:

Михайличенко Н.В. - преподаватель филиала государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Усманский многопрофильный колледж» с. Октябрьское.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методической комиссии спецдисциплин

Протокол № 11 от «29 » июня 2023г.

Председатель МК

Иваненко Т.П.

## Содержание

1	Пояснительная записка	4
2	Содержание самостоятельной работы студентов	5
3	Методические рекомендации по выполнению утренней зарядки	5
4	Методические рекомендации по выполнению комплекса физических упражнений производственной гимнастики	6
5	Посещение студентами спортивных секций (самостоятельные занятия физическими упражнениями)	7
6	Информационное обеспечение	7

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе слушателей составлены в соответствии с рабочей программой по дисциплине ФК.00 Физическая культура, с учетом физического состояния здоровья слушателей. Содержание выполняемых работ направлено на выработку при решении поставленных задач таких качеств, как самостоятельность, ответственность, совершенствование приобретенных физических умений и навыков; формированию потребностей в саморазвитии физического потенциала у слушателей.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи слушателям в выполнении самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура. Основная цель самостоятельных занятий - сохранение здоровья, поддержание работоспособности.

Задачами самостоятельной работы слушателей являются:

1. укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
2. развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
3. воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
5. воспитание психических, морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям слушателя (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности);
2. тренировочный процесс предполагает систематичность занятий, постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия;
3. в процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности;
4. строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни обучающегося. Они являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы слушателя является:

- уровень формирования физических умений и навыков
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

Самостоятельная работа предполагает выполнение следующих видов заданий:

- Ежедневное выполнение утренней зарядки
- Выполнение комплекса физических упражнений производственной гимнастики
- Регулярные занятия в спортивных секциях или в группах общей физической подготовки

### Содержание самостоятельной работы студентов

	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Выполнение утренней зарядки	10	проведение комплексов утренней зарядки на уроках ФК
2.	Выполнение комплекса физических упражнений производственной гимнастики	10	проведение комплексов ФУ
3.	Посещение студентами спортивных секций (самостоятельные занятия физическими упражнениями)	32	контрольные нормативы, контрольные упражнения
	Итого	52	

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Комплекса физических упражнений утренней зарядки должен состоять из 8–12 упражнений при этом необходимо соблюдать оптимальное количество повторений.

При выполнении упражнений утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

1. Гимнастику необходимо проделывать в одни и те же часы — перерыв в занятиях допускается только в случаях каких-либо острых заболеваний.

2. Зарядку следует проделывать натощак, прополоскав рот.

3. Выполнение упражнений надо сочетать с воздушным закаливанием. Комнату необходимо проветривать, а если позволяет погода, зарядку можно проводить на свежем воздухе (на веранде, во дворе).

4. Правильно и точно выполнять каждое отдельное упражнение, прodelывая его с достаточным напряжением мышц и бодром темпе. В то же время необходимо следить за полнотой и свободой движений в суставах.

5. Во время выполнения упражнений надо следить за правильностью дыхания, стараться не задерживать его, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

6. Желательно выполнять упражнения под музыку.

7. Сложность упражнений, общая физическая нагрузка должны повышаться постепенно, в соответствии с возможностями занимающихся.

#### Примерный комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полнаклоном вперед, сделать выдох. Повторить упражнение 6—8 раз

2. Ходьба на месте в темпе 70—80 шагов в течение 1 мин

3. И. п. — руки перед грудью. Выполнить рывковые движения локтями назад, соединяя лопатки. Повторить упражнение 8—12 раз.

4. И. п. — руки на поясе. Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

5. И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору. Подняться в положение сидя, затем вернуться в и. п. Повторить 8—14 раз.

6. И. п. — руки на поясе. Выполнить 10—20 приседаний.

7. И. п. — руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой. Повторить 6—10 раз

8. И. п. — упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук 5—15 раз.

9. И. п. — о. с. Поднять руки вверх, сделать вдох. Расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полупреседаая, сделать выдох. Повторить 6—8 раз.

10. Выполнить приседания с последующим подпрыгиванием при вставании. Повторить 3—5 раз.

11. Медленный бег в течение 1—3 мин.

12. Ходьба в течение 1—2 мин с углубленным дыханием, руки при этом следует периодически поднимать медленно вверх и через стороны расслабленно опускать с полунаклоном.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### Перечень рекомендуемых комплексов упражнений:

- 1) Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
- 2) Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
- 3) Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
- 4) Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
- 5) Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
- 6) Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.

- 7) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
- 8) Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
- 9) Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
- 10) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки

### **ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ)**

Посещение студентами факультативных занятий по видам спорта, организованных в колледже. Занятия в спортивных секциях по видам спорта.

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., Академия, 2019.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2019 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

#### **Интернет-ресурс**

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО (urait.ru)  
ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 3. ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО (urait.ru)