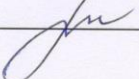



Красноярский финансово-экономический колледж –
филиал федерального государственного образовательного
бюджетного учреждения высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО
на заседании
цикловой комиссии
Общих гуманитарных и социальных
дисциплин
Протокол № 1 от « 01 » сентября 2017 г.
Председатель цикловой комиссии
 Н.В. Храмихина

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
 С.Ю. Биндарева
« 01 » 09 2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся специальности СПО
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка)
38.02.06 Финансы (базовая подготовка)

г. Красноярск, 2017

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Разработчик:

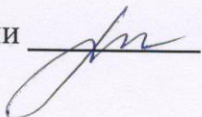
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Рецензент:

Павлухин Александр Николаевич, преподаватель физической культуры цикловой комиссии общих гуманитарных и социальных дисциплин

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы рассмотрены и рекомендованы к утверждению цикловой комиссией общих гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2017 г.

Председатель цикловой комиссии  Н.В.Храмыкина

Содержание

Пояснительная записка	4
Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»	5
Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	6
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	6
Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол).....	7
Характеристика форм и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	8
Особенности самостоятельных занятий для девушек	13
Принципы организации самостоятельных занятий	14
Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	15
Консультации.....	16
Уровень оценивания.....	16

Пояснительная записка

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы предназначены для обучающихся специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (базовая подготовка), 38.02.06 Финансы (базовая подготовка).

Цель методических рекомендаций: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Задачами самостоятельной работы обучающихся 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 обучающихся (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, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни обучающихся. 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.

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»**

№ п/п	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1.	составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	2	проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики на занятиях ФК
2.	составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8	проведение комплекса ФУ для работников умственного труда на занятиях ФК
3.	изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	8	обсуждение темы, опрос, беседа
4.	самостоятельные занятия физическими упражнениями	40	контрольные нормативы, контрольные упражнения
	Итого	58	

Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики

Содержание темы:

Значение утренней гигиенической гимнастики, ее задачи. Структура и содержание утренней гимнастики. Подбор упражнений, составление комплексов. Условия проведения утренней гимнастики.

Изучив тему, обучающийся должен:

иметь представление о влиянии утренней гигиенической гимнастики на организм человека;

знать понятие, задачи, основные принципы и методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики;

уметь правильно подобрать упражнения и составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

При изучении темы необходимо:

1. *Ознакомиться с рекомендуемой литературой.*
2. *Акцентировать внимание на следующих понятиях:* физические упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика, физиологический механизм воздействия утренней гигиенической гимнастики
3. *Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:*
 - 1) Дайте определение «утренняя гигиеническая гимнастика».
 - 2) Раскройте медико-физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.
 - 3) Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики.
 - 4) Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
 - 5) Правила составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
4. *Выполнить практическое задание:*

Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, в который следует включить 8–12 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда

Содержание темы:

Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Влияние условий труда на трудоспособность и здоровье человека (физическая детренированность, нервно-психическая усталость). Задачи ППФП обучающихся, определяемые особенностями их будущей профессии. Задачи ППФП специалистов умственного труда и средства, обеспечивающие их решение (развитие общей выносливости, гибкости – подвижности суставов, устойчивости к длительной гиподинамии).

Изучив тему, обучающийся должен:

иметь представление о влиянии условий труда на трудоспособность и здоровье человека, о необходимости хорошей общей физической подготовленности;

знать цели и задачи ППФП; основные факторы, определяющие содержание ППФП;

зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности; средства физического воспитания, которые развивают психические качества, необходимые работникам умственного труда; *уметь* подобрать и практически использовать средства и методы развития профессионально важных физических качеств и навыков.

При изучении темы необходимо:

1. *Ознакомиться с рекомендуемой литературой.*
2. *Акцентировать внимание на следующих понятиях:* профессионально-прикладная физическая подготовка, динамика работоспособности; специфика профессионального утомления, заболеваемости; формы и условия труда.
3. *Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:*
 - 1) Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
 - 2) Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной работоспособности?
 - 3) Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
 - 4) Изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения.
4. *Выполнить практическое задание:*

Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда, в который следует включить 8–10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

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 развития гибкости позвоночника.
- 5) Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.

Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)

Содержание темы:

Оборудование для спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация и проведение соревнований. Основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол). Организация, проведение, судейство соревнований. Жесты судей.

Изучив тему, обучающийся должен:

иметь представление о правилах игр и проведении соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол);

знать правила игр, жесты судей, судейство в спортивных играх (волейбол, баскетбол);

уметь организовывать, проводить и судить соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол).

При изучении темы необходимо:

1. *Работать с рекомендуемой литературой:*
2. *Акцентировать внимание на следующих понятиях:* организация и проведение

соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол), основные правила игр, нарушения, судейство, жесты судей.

3. Для самопроверки необходимо ответить на контрольные вопросы:

6) Размеры, оборудование, участники игры в баскетболе, волейболе.

7) Основные правила игры в баскетболе, волейболе.

8) Жесты судей в баскетболе, волейболе.

9) Нарушения, фолы и наказания за фолы в баскетболе.

10) Игровые действия, задержки и перерывы в волейболе.

4. Выполнить практическое задание.

Судейская практика в двусторонних играх (волейбол, баскетбол).

Характеристика форм и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формы самостоятельных занятий:

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий физическими упражнениями зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

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 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.

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.

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.

Содержание самостоятельных занятий:

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки. Через 8-10 мин после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и

свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. Например, 50 м. бега и 150 м. ходьбы, затем 100 м. бега и 100 м. ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечнососудистой системы. Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся. Можно рекомендовать следующие режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС:

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120- 130 ударов в минуту. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин. при пульсе 132-144 удар/мин. раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 удар/мин. 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие - темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие - скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать - одному!» - важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега. «Только бодрость!» - этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем - верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 сек. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин. на 20%, через 3 мин. - на 30%, через 5 мин. - на 50%, через 10 мин. - на 70-75%.

Кросс - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он

прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Плавание.

Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время - в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- занятия в открытом водоеме проводить группой из 3-5 человек и только на проверенном месте глубиной не более 1 м 20 см;
- заниматься следует не ранее чем через 1,5-2 ч после приема пищи;
- запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях;
- лучшее время для занятий плаванием – с 10-11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 ч.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 30-45 мин. Следует добиваться того, чтобы преодолевать за это время без остановок, в первые пять дней 600-700 м., во вторые - 700-800 м., а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м., но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после преодоления дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 удар/мин.

Велосипед.

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.

Ходьба и бег на лыжах.

Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов, или в лесу во избежание несчастных случаев не допускаются.

Выезд или выход на тренировки за пределы населенного пункта должен осуществляться группами в 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожений и т.д. Отдельные спортсмены не должны отставать от группы.

Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу.

Максимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 ч и более при умеренной интенсивности. В дальнейшем можно варьировать объем и интенсивность занятий самостоятельно в соответствии с самочувствием и степенью тренированности с учетом показателей самоконтроля.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Эффективно содействуют достижению высокого уровня функционирования и надежности нервной, сердечнососудистой и мышечной систем, зрительного и слухового анализаторов. А также воспитанию таких физических качеств, как общая выносливость, ловкость и координация движений, специфическая ловкость рук, пальцев, быстрота реакции, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и инициативность.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Гимнастика.

Занятия по гимнастике используются главным образом для развития таких качеств как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища, концентрированное внимание, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность. Гимнастика позволяет целенаправленно воздействовать на определенные мышечные группы, нуждающиеся в нагрузке.

Оздоровительная гимнастика позволяет людям, ведущим малоподвижный образ жизни укрепить мышцы спины, создать надежный мышечный корсет, который необходим для профилактики возрастных заболеваний в различных отделах позвоночника, других суставах. Общеразвивающие упражнения, проводимые в увеличенном объеме, могут быть самостоятельными средствами повышения двигательной активности. Для занятий используются различные формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы, индивидуальное выполнение целенаправленных комплексов.

Ритмическая гимнастика (аэробика) характеризуется тем, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм: беговые и прыжковые упражнения влияют преимущественно на сердечнососудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые - выносливость, танцевальные - пластичность и т.д. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Упражнения партерного характера (в положении сидя, лежа) оказывают наиболее

стабильное влияние на систему кровообращения и носят выраженный аэробный характер при ЧСС 130-140 уд/мин. Упражнения, выполняемые стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин., танцевальные движения до 150-170 уд/мин., а глобальные наклоны, глубокие приседания - до 160-180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают беговые и прыжковые упражнения, которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180-200 уд/мин., а их выполнение носит аэробный характер.

Атлетическая гимнастика - это те же гимнастические упражнения, выполняемые с отягощениями. Целесообразное дозирование веса отягощений позволяет регулировать нагрузку при сохранении разумного предела повторений упражнений. Рекомендуется работа с отягощениями не более 50% от максимального веса, а подъем тяжестей осуществлять в фазе вдоха, что автоматически исключает задержку дыхания и нивелирует отрицательное действие натуживания. Во время натуживания в результате снижения притока крови к сердцу и сердечного выброса резко падает систолическое и повышается диастолическое давление. Сразу же после окончания упражнения, вследствие активного кровенаполнения желудочков сердца, систолическое давление поднимается до 180 мм.рт.ст. и более, а диастолическое резко падает. Поэтому атлетические упражнения необходимо сочетать с упражнениями, способствующими повышению аэробных возможностей и общей выносливости (бегом, играми и др.).

Особенности самостоятельных занятий для девушек

Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения, в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у

девушек и женщин значительно ниже, чем у юношей и мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями и спортом следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль.

Принципы организации самостоятельных занятий

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

Приступая к занятиям физическими упражнениями, обучающийся должен наметить для себя не только наиболее доступные средства и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за состоянием своего здоровья и физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 - 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

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

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

Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом, упражнениями с отягощением, атлетической гимнастикой, самоконтроль необходим. В качестве показателей самоконтроля используются субъективные и объективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Такие показатели самоконтроля как самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, относятся к субъективным. А частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, длина тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная емкость легких (Ж.Е.Л.), сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – к объективным. Контролировать состояние своего организма можно по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся выделение пота, изменение цвета кожи, нарушения координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то наблюдается обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется отдышка, нарушается координация движений. При появлении таких признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам утомления относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и даже головокружение. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить тренировку. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

В процессе самостоятельных занятий физической культурой необходимо регистрировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировок болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать проведение пульсометрии (измерение ЧСС) до занятий, во время тренировок; тестов и физкультурных проб для определения состояния сердечнососудистой, дыхательной системы и динамики физической подготовленности, занимающихся за определенный период.

ЧСС зависит от пола, возраста, функционального состояния, условий окружающей среды, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела). Для того чтобы вычислить свой пульс, необходимо слегка прижать вторым и третьим пальцем артерию на запястье. Почувствовав удары пульсирующей крови, подсчитайте количество ударов за 10 секунд, показатель умножьте на 6 и получите число ударов в минуту. ЧСС покоя замеряется лежа после 5-ти минут отдыха или утром после сна, не вставая с постели. Пульс в покое у мужчин равен 70–75 ударам в минуту, у женщин 75–80 ударам в минуту. У физически активных людей (особенно у тех, кто предпочитает аэробные нагрузки: бег, плавание, велосипед, лыжи и др.) частота пульса значительно реже – 60 и менее уд./мин., а у тренированных спортсменов – 40–50, что указывает на экономную работу сердца.

Кроме ЧСС важна еще и ритмичность пульса. Выраженные колебания числа сердечных сокращений за 10 секунд (например, пульс за первые 10 секунд был 12 ударов, за вторые – 10, за третьи – 8 ударов) являются показателем аритмичности. При ритмичном пульсе количество ударов за 10 секунд не отличается более чем на один удар от предыдущего подсчета.

Во время выполнения физических упражнений частота сердечных сокращений увеличивается. Усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих мышц кислородом, питательными веществами и на удаление продуктов обмена и углекислого газа. По увеличению ЧСС определяется реакция сердечнососудистой системы на нагрузку и уровень самой нагрузки. Увеличение частоты пульса до 100–120 ударов в минуту свидетельствует о небольшой интенсивности занятий, до 120–150 ударов характеризует нагрузку средней интенсивности, до 150–170 ударов в минуту – нагрузку высокой интенсивности, до 170–180 – предельную нагрузку.

По мере роста нагрузки ЧСС достигает максимальной величины 180–200 уд./мин. Дальнейшее повышение нагрузки не сопровождается увеличением ЧСС. Максимальная ЧСС приблизительно равна 220 уд./мин. минус возраст в годах. Работа сердца при очень большой частоте сокращений становится менее эффективной, поэтому нагрузка до 170–180 уд./мин. считается предельной.

Быстрое восстановление показателей пульса после занятий указывает на подготовленность организма к данной нагрузке. Приступая к регулярным оздоровительным тренировкам, чаще измеряйте пульс и, по возможности, давление, чтобы сверить объективные показатели с вашими собственными ощущениями. По мере тренированности и приобретения опыта потребность в частом измерении отпадет, но время от времени оно должно служить ориентиром для самоконтроля.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний.

В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности самостоятельно составленной программы.

Уровень оценивания

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

По основам знаний: оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают обучающиеся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

Оценки за технику владения двигательными действиями (умения, навыки):

- оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;
- оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
- оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению;
- оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинирования. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа.

Оценки за владение способами (умениями) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;
- оценка «2» - обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств обучающегося и 2) реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» - средний и оценке «3» - низкий. При оценке у обучающихся сдвигов в показателях определённых качеств, преподаватель должен принимать во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения в определённом возрасте, исходный уровень у конкретного обучающегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на оценку «5», «4», «3» преподаватель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающегося определённую трудность, но быть реально выполнимыми.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 1-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. - (Среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников и др. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2011. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012
5. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»)

Методические разработки по дисциплине:

1. Методика работы учителя физической культуры в специальных медицинских группах: методические рекомендации / Т.В. Горячева, Т.М. Петрова. – Красноярск, 2012.
2. Методические рекомендации к написанию реферата по физической культуре для обучающихся очного и заочного отделения всех специальностей, 2014.