

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»**

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ ФК.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Махачкала – 2021

Составитель: Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, мастер производственного обучения профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент: Абдулаев Магомед Абдулаевич, старший преподаватель физической культуры профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент: Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ФК.01.«Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, утвержденного приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 760, в соответствии с приказом от 14 июня 2013г., № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ФК.01«Физическая культура» размещены на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ФК.01«Физическая культура» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования», – Махачкала: ДГУНХ, 2021– 26 с.

Рекомендованы к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022 г.

Рекомендованы к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 2 9.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования», Салаховой И.Н.

Одобрены на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2021 г., протокол №10.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине..... | 6 |
| 3. Рекомендации при выполнении тестовых заданий..... | 6 |
| 4. Рекомендации по написанию реферата..... | 7 |
| 5. Планирование внеаудиторной самостоятельной работы..... | 12 |
| 6. Список литературы..... | 25 |
| 7. Интернет–ресурсы..... | 26 |

1. Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся рассматривается как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений. Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Задача преподавателя – побуждать обучающихся работать самостоятельно, стремиться к самообразованию.

Функции самостоятельной работы:

- информационно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующая;
- стимулирующая;
- воспитывающая.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку обучающихся к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы обучающихся играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений обучающимся необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельная работа по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» предусматривает участие обучающихся в спортивных соревнованиях колледжа. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия колледжа, такие как: Спартакиада, легкоатлетический кросс, турниры по видам спорта, «День здоровья» и другие, способствуют формированию здорового образа жизни обучающихся, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ по дисциплине ФК.00 «Физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ФК.00 «Физическая культура».

1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| I. | Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности. | 2 |
| II. | Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. | 6 |
| III. | Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | 12 |
| | Итого: | 20часов |

2. Рекомендации при выполнении тестовых заданий

Тесты являются эффективным средством обучения. Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал.

Тест состоит из тестовых (контрольных) заданий и правильных (образцовых) ответов к ним.

Тесты предназначены для проверки знаний на уровне воспроизведения, на уровне понимания или на уровне умения применить знания на практике. Одно из главных преимуществ тестов состоит в том, что они позволяют опросить всех обучающихся по всем вопросам учебного материала в одинаковых условиях, применяя при этом ко всем без исключения одну и ту же, заранее разработанную шкалу оценок. Это значительно повышает объективность и обоснованность оценки обучающегося.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать один индекс (цифровое либо буквенное обозначение). Если в тестовом задании правильных ответов несколько, то это должно указываться в задании. Баллы начисляются за задание, выполненное в полном объеме: так, если в задании предусмотрено два правильных ответа, а отмечен только один, выполнение данного задания оценивается нулем баллов.

Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено. На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

При проверке подсчитывается количество верных заданий. За каждый правильный ответ - 1 балл.

- оценка "5" (отлично) - обучающийся уверенно и точно владеет знаниями и умениями – выполнение задания на 90-100%;

- оценка "4" (хорошо) - владеет знаниями и умениями, но возможны отдельные несущественные ошибки – выполнение задания на 80%;

- оценка "3" (удовлетворительно) - ставится при недостаточном владении знаниями и умениями, наличии ошибок, исправляемых с помощью преподавателя – выполнение задания на 70%.

4. Рекомендации по написанию реферата

Реферат является одной из важных форм самостоятельной работы, так как его написание позволяет структурировать знания обучающихся.

Реферат (от латинского *referre* – докладывать, сообщить, излагать сущность какого-либо вопроса) – это письменный доклад или выступление по определенной теме с обобщением информации из одного или нескольких источников. Иными словами, реферат представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме.

Реферат имеет самостоятельное научно-прикладное значение и является одной из форм отчетности и контроля знаний.

Работая над рефератом, обучающийся должен продемонстрировать не только основательное знание материала, но и умение самостоятельно разобраться в нем, систематизировать и творчески использовать основные идеи источников для раскрытия темы, логично строить содержание, связно и лаконично излагать материал.

Изложение материала должно носить проблемно-полемиический характер, показывать различные точки зрения на избранную проблему, отражать собственные взгляды и комментарии автора реферата. Такой реферат становится важнейшим средством повышения теоретического и методического уровня профессиональных знаний обучающихся.

Этапы работы над рефератом

1. Выбор темы. Основным критерием выбора темы реферата является научный интерес обучающегося. Выбор темы должен иметь практическое и теоретическое обоснование, в то же время тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе.

2. Составление списка литературы. Перед началом работы над рефератом следует наметить основные направления разработки выбранной темы, логически разделить ее на 3–4 основных раздела, а затем, исходя из очерченного круга проблем, подбирать литературу. Прежде всего следует воспользоваться рекомендованной по учебной программе литературой по выбранной теме.

Обучающийся имеет право значительно расширить список использованных источников, вплоть до архивных. Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к специальной литературе. Большую помощь обучающемуся могут оказать специальные научные журналы, в которых можно найти рецензии на монографии, статьи и обзоры по интересующей его проблеме. При этом следует сразу же составлять библиографическое описание используемых источников, т.е. фиксировать выходные данные: автор, название, место и год издания, издательство, страницы.

3. Составление тезисов как логико-информационной опоры. На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы

по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками.

4. Составление плана. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

Титульный лист

Содержание

Введение

1. (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа);

1.2. (полное название параграфа).

2. (полное наименование главы).

2.1. (полное название параграфа);

2.2. (полное название параграфа).

3. (полное наименование главы).

3.1. (полное название параграфа);

3.2. (полное название параграфа).

Заключение

Библиографический список

Приложения (по усмотрению автора).

Во Введении обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть реферата может быть представлена двумя или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела). В этой части реферата достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи

между ними и последовательности перехода от одного к другому. Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, недопуская дословного переписывания из литературных источников без оформления внутритекстовых библиографических ссылок. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Работа должна быть написана грамотным литературным языком.

Заключение. В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме, рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1-2 страниц.

Библиографический список (список литературы). В нём указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания. Оформляется реферат в соответствии с требованиями ГОСТа.

Основные правила оформления и изложения материала:

- титульный лист реферата оформляется в соответствии с действующими стандартами;
- все источники сопровождаются библиографическим описанием;
- прямое заимствование текста без указания источника в реферате недопускается;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки;
- в реферате должна применяться стандартизованная терминология, принятая в научной или технической литературе;
- термины и словосочетания, многократно применяемые в реферате, после первого употребления допускается заменять аббревиатурой и текстовыми сокращениями;
- в реферат допускается включать таблицы, графики, схемы, если они отражают основное содержание работы или сокращают текст реферата;

– названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они именуются в источнике.

Критерии оценки качества реферата преподавателем.

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями рефератоценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования;
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых она окончательно оценивает представленную работу. При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

5. Планирование внеаудиторной самостоятельной работы.

Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.

Задание 1. Подготовить реферат по теме: «Влияние физической культуры на организм человека».

Задание 2. Тестирование на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся»:

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

А) 1034 г. в США;

Б) 776 г. до н.э. в Греции;

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

А) 1896 в Греции

Б) 1734 в Риме

В) 1928 в Москве

Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая

культура специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

5. Недостаток двигательной активности людей называется:

А) Гипертонией

Б) Гипердинамией

В) Гиподинамией

Г) Гипотонией

6.Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч.

Б) 5-7 ч.

В) 16 ч.

Г) 10-12 ч.

7.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

Г) спортивно – техническая подготовка.

8.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

А) физическое воспитание;

Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка;

Г) физическая нагрузка.

9.Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);

В) прыжок в длину с места;

Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

9.Общий объем часов на физическую культуру составляет:

А) 400 часов;

Б) 258 часов;

В) 204 часа;

Г) 408 часов.

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.

Задание 1. Подготовить реферат на тему: «Здоровый образ жизни».

Задание 2. Тестирование на тему: «**Основы здорового образа жизни обучающегося**». Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний;

Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

А) несвоевременный прием пищи;

Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе;

Г) курение;

Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

А) закалывающие процедуры;

Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек;

Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими;

В) злоупотребление алкоголем;

Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

А) 7 - 8 часов;

Б) 5-6 часов;

В) 3- 4 часа;

Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

А) одного раза в день;

Б) 2 - 3 раза в день;

В) 3-4 раза в день;

Г) 4-5 раз в день.

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

А) 3 - 4 часа в неделю;

Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю;

Г) 16 -18 часов в неделю.

9. То же, но для женщин:

А) 6-10 часов;

Б) 8 - 12 часов;

В) 14 - 16 часов;

Г) 16-18 часов.

10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

А) массаж, контрастный душ;

Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами;

Г) здоровый образ жизни.

11.Личная гигиена включает:

А) соблюдение распорядка дня;

Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;

Г) все перечисленное.

Задание 3. Здоровый образ жизни, основные понятия и определения.

Критерии здоровья.

Задание 1. Ответить на вопросы:

| Вопрос | Ответ |
|---|-------|
| Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе? | |
| Невыполнение режима дня приводит к ...? | |
| Регулярное закаливание способствует чему? | |
| Назовите причины переутомления. | |
| Назовите основные пищевые вещества | |
| Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза. | |
| Это связано с психологическим состоянием, может быть ситуативная (временная) или постоянная Вызванная приемом алкоголя или медикаментозных препаратов. | |

Задание 4. Рациональное питание

1. Составить памятку «Рациональное питание»
2. Составьте суточный рацион питания для подростка. Учтите, что суточная затрата составляет 2500 кДж, Завтрак – 25 %; Обед – 50%; Полдник – 15%. Ужин – 10%
3. Подготовьте рецепт и рекламу блюда состоящего из полезных продуктов питания.

Задание 5. Подготовить рефераты по темам:

1. Биологические ритмы человека.
2. Репродуктивное здоровье человека.
3. Витамины, их роль для здоровья человека.
4. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.
5. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.
6. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Задание по Теме: Вредные привычки, их влияние на здоровье человека

Задание 1. Подумайте, как влияет каждое из перечисленных веществ на организм, и соедините стрелками соответствующие друг другу вещество и действие.

| Вещество | Действие на организм |
|--|---|
| Никотин | Источник ядов |
| Угарный газ (СО) | Наркотик, вызывает привыкание |
| Синильная кислота | Блокирует транспорт кислорода гемоглобином |
| Уксусная кислота Аммиак | Блокирует поступление кислорода из крови в клетки тканей, в том числе в нейроны мозга |
| Свинец, Хром, Ртуть, Мышьяк | Канцерогены |
| Радиоактивные полоний, висмут, калий, Фенол, Табачный деготь | Раздражает слизистые оболочки дыхательных путей и эпителий легких, снижает их сопротивление |

Задание 2. Заполни таблицу: Борьба с курением в странах.

| Страна | Как ведется борьба с курением |
|---------------|--------------------------------------|
| Англия | |
| Дания | |
| Сингапур | |
| Финляндия | |
| Япония | |
| Китай | |
| Норвегия | |
| Россия | |

Задание 3. Подготовить рефераты по темам:

1. Личная гигиена, общие понятия и определения
2. Вредные привычки и их социальные последствия (одна на выбор)
3. Наркомания

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задания: 1. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, переносимых травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производительной деятельности.

1. При занятиях физическими упражнениями и особенно спортом возможны различные травмы (ушибы, раны, вывихи суставов, переломы костей, обморожения). Главное средство предупреждения спортивных травм – строгое выполнение установленных норм и правил (гигиенических, методических, организационных).

Гигиенические требования к спортивным залам, бассейнам, площадкам (температуры воды и воздуха, освещенности, вентиляции) выполняются работниками этих сооружений, преподавателями и тренерами. Занимающиеся должны выполнять гигиенические требования к одежде и обуви. Они вытекают из

особенностей жизнедеятельности организма при усиленной мышечной деятельности и специфики вида спорта.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух. При низкой температуре – защищать от переохлаждения. Прилегающая к телу одежда должна быть из хлопка. Именно хлопчатобумажная ткань хорошо впитывает пот, не раздражает кожу. Усиленное потоотделение при мышечной деятельности требует особого внимания к чистоте нижней одежды. При занятиях на улице, в ветреную холодную погоду необходимо на тренировочный костюм надевать ветрозащитную одежду (куртку, брюки, комбинезон).

Обувь должна соответствовать виду спорта. Для гимнастики – легкие кожаные туфли (чешки), для легкой атлетики – кожаные туфли с металлическими шипами, для баскетбола – кеды.

Описать всё многообразие спортивной обуви невозможно, но общие требования для неё есть. Обувь должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться (но не пережимать, не затруднять кровообращение). Подошва обуви не должна скользить по поверхности спортивной площадки. В зимних видах спорта обувь должна защищать ногу от переохлаждения. Поэтому подбирают её на размер больше, с тем расчетом, чтобы на обычные носки можно было надеть ещё и шерстяные. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная. В настоящее время появилось множество кроссовок из синтетических материалов, которые плохо пропускают воздух, ноги в них буквально «варятся» через 15-20 мин интенсивных занятий.

Важно уделить внимание профилактике простудных заболеваний, поскольку они чаще всего «посещают» человека. На простудные заболевания приходится 40% потерянных по нетрудоспособности дней.

Существует выражение: «Простудными заболеваниями болеют некультурные люди». Если иметь в виду, что физическая культура личности предполагает практическое использование знаний и умений по закаливанию, каждому.

Закаливание – это тренировка всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма, к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят прежде всего в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т. д.

Специфический эффект закаливания проявляется к определенному раздражителю. Закаливание к холоду не дает закаливания к высоким температурам. Неспецифический эффект закаливания – в его оздоровительном влиянии на весь организм. Закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Приступать к закаливанию можно в любом возрасте, однако чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно нужно обязательно посоветоваться с врачом. При острых заболеваниях и обострениях хронических недугов начинать закаливающие процедуры не рекомендуется. Эффективность закаливания увеличивается, если процедуры проводить во время занятий физическими упражнениями. Высокий закаливающий эффект дают такие виды спорта, как лыжный и конькобежный, плавание, легкая атлетика, альпинизм.

Методика закаливания. Необходимо выполнять два основных требования: систематичность и постепенное увеличение раздражителя, т. е. снижение температуры. Нельзя беспредельно снижать температуру, стремясь к достигнутым «моржами» показателям. Такие достижения возможны при многолетнем закаливании. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, в отдельных случаях почти полностью исключает их. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус ЦНС, нормализует обмен веществ.

Водные процедуры – наиболее удобный вид закаливания, т. к. человек каждое утро начинает с них: умывание, чистка зубов. Главный закаливающий фактор – температура воды. По возрастанию силы воздействия водные процедуры можно расположить в таком порядке: обтирание (отдельных частей тела и всего тела),

обливание, душ, купание в открытых водоёмах. Приступая к закаливанию водой, вначале принимают водные процедуры с температурой воды, близкой к температуре тела (33-34оС), снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1оС, постепенно доводя её до 15-12оС (минимальной температуры воды в зимнее время в кране).

Обливание выполняется так. Наклониться над ванной и, набирая в ладонь воду, обмыть руки, грудь, спину. Полотенце повязано вокруг талии. После обливания активно растереться полотенцем. Используя только обливание из-под крана, можно достичь хороших результатов в закаливании, следуя такой схеме. Утром обливание по пояс, вечером – стоп.

После того как стали выполнять эти процедуры только водой из «холодного» крана, можно добавить к утренним процедурам втягивание воды носом. Делается это следующим образом. Под открытым краном набирается в ладонь вода и подносится к одной ноздре (правой ладонью к правой, левой к левой), вторая зажимается пальцем. Воду втянуть в нос и выдуть обратно. Спешить со снижением температуры воды при этой процедуре нельзя. Даже вода с индифферентной температурой вызывает сильное раздражение. Слезятся глаза, может наступить чихание. Но, достигнув, как и в предыдущих процедурах, максимума, вы будете избавлены от простудных заболеваний.

Итак, утром обливание по пояс и промывание носа, вечером – обливание стоп. Процедуры доступны в любых условиях. Они дадут хорошую работоспособность, бодрое настроение, защиту от простудных заболеваний.

Приступать к выполнению основных упражнений тренировки, требующих значительных усилий, собранности, внимания, следует после хорошей разминки – до пота. Разминка повышает функциональное состояние ЦНС, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы. Изучать новые, более сложные движения можно, строго следуя правилу – от простого к сложному, от известного к неизвестному. В гимнастике обязательна страховка, дополнительные маты. Желание как можно быстрее продемонстрировать самостоятельное выполнение сложных упражнений нередко приводит к печальным последствиям. Особенно «везёт» таким элементам, как сальто вперед и назад. Как

часто можно наблюдать стремление юношей, оставленных одних в зале, выполнить эти элементы самостоятельно. И, к сожалению, бывают случаи приземления на шею, что приводит к серьёзным травмам позвоночника.

Организационные правила предупреждения травм. Несоблюдение дисциплины при выполнении физических упражнений приводит к столкновениям, падениям, особенно в спортивных играх, акробатике, плавании. При выполнении поточным способом (один за другим) нельзя выполнять упражнения навстречу, задерживаться.

В начале тренировки необходимо проверить состояние снарядов, оборудования, площадки; подтянуть и укрепить ослабленное крепление, убрать с площадки посторонние предметы, мусор.

2. Определенные правила двигательного режима приходится соблюдать после перенесенной болезни или травмы. Правила несложные, но их соблюдение позволяет быстрее восстановить здоровье, вернуться к полноценному труду и тренировке.

Вынужденное болезнью ограничение двигательной активности снижает возможности сердечно-сосудистой системы, уровень проведения физических качеств (скорости, силы, выносливости). Основное требование для восстановления (реабилитации) физической формы – постепенность. Нельзя пытаться показывать свои максимальные результаты. Не случайно врачи освобождают от физкультуры на две недели. Однако если эти две недели проводить в «абсолютном» покое, то этот режим только усугубит последствия пониженной двигательной активности (гиподинамии). В эти две недели следует постепенно восстанавливать свои физические возможности. И лучше делать это под наблюдением тренера, т. е. на тренировке.

Вынужденное снижение двигательной активности происходит и после травм. Но реабилитация здесь идет по-другому. Как правило, снимают нагрузку непосредственно с травмированной руки (ноги), сустава. В остальном продолжают активно тренироваться, проводят целенаправленные занятия на ликвидацию

«слабых» мест. Например, при недостаточной гибкости уделяют особое внимание её развитию. При травме ноги усиленно развивают силу рук. Как только состояние позволяет безболезненно выполнять движение травмированной рукой (ногой), начинают постепенно нагружать её. В сочетании с лечебными процедурами, массажем и самомассажем это ускоряет процесс заживления. Лечебная практика показывает положительное влияние такого режима и при переломах костей. Кроме того, снижаются неблагоприятные последствия длительной неподвижности сустава. Длительное обездвижение сустава уменьшает амплитуду движения в нем. На ее восстановление приходится затрачивать время и усилия после заживления перелома.

3.Основными средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются средства личной гигиены: соблюдение рационального режима дня (чередование работы и отдыха, сна и бодрствования, своевременного питания), оптимальных санитарно-гигиенических условий труда и быта, занятия физической культурой и др.

Вместе с тем существует ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного влияния на различные органы и системы организма обеспечивают быстрое восстановление и стимуляцию профессиональной и спортивной работоспособности. Вспомогательные средства применяются как отдельно, так и в комплексе. Выбор вида и способа применения вспомогательного средства должен осуществляться совместно с медицинским персоналом и специалистами по физической культуре в зависимости от профессиональных и спортивных нагрузок, индивидуальных способностей занимающихся, степени их утомления и других факторов.

К основным гигиеническим вспомогательным средствам восстановления и повышения работоспособности относятся: гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж, ионизированный воздух.

Гидропроцедуры: душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны.

Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и температуры воды (от индифферентной до горячей). Горячие и продолжительные души снижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов. Теплые души действуют успокаивающе. Кратковременные горячие и холодные души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Применение различных душей зависит от времени дня. Вечером, после тренировки, целесообразно использовать теплый успокаивающий душ, чтобы не было проблем с переходом ко сну. Обмывание тела теплой водой с мылом после тренировки важно и для поддержания чистоты кожи. Чистая кожа лучше дышит, что способствует ее восстановлению.

После сна, перед работой целесообразно поднять тонус центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. С этой целью применяют кратковременный контрастный горячий и холодный душ. Методика контрастного душа: 1 мин – горячая вода (38-40оС), 5-6 с – холодная вода (от 12 до 15оС), затем снова горячая вода и т. д. Продолжительность процедуры 5-7 мин. теплые и контрастные ванны аналогичны по воздействию душу. Исключается только механическое воздействие воды.

Бани парные и суховоздушные (сауны) оказывают положительный эффект на повышение работоспособности и восстановительные процессы. Во время пребывания в бане организм человека приспосабливается к значительным тепловым воздействиям, а также к определенным колебаниям водно-солевого обмена.

Широко применяется в спортивной практике сауна. Наиболее оптимальные условия в сауне – температура воздуха 70-75оС и влажность 5-10 %. Время пребывания в бане необходимо строго регламентировать с учетом состояния здоровья, возраста, физической нагрузки и индивидуальных способностей человека адаптироваться к ее условиям. Длительное пребывание в бане нецелесообразно, так как может привести к снижению работоспособности.

Массаж и самомассаж различают по видам, формам и приемам. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) –

эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее – на функциональное состояние всех органов и систем; улучшают кровообращение, повышают работоспособность мышц. Они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада; улучшается и прочность мышечных сухожилий, улучшается подвижность в суставах; ускоряется ток лимфы и крови. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее, у него быстрее восстанавливаются силы. Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина и т. д.).

Спортивный массаж – неотъемлемая часть спортивной тренировки. Он способствует длительному сохранению работоспособности, успешному преодолению утомления, восстановлению сил после тренировки и соревнований. Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание), пассивные и активно-пассивные движения. Для выполнения самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием. Массажные приемы выполняются в определенной последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем делают растирание и выжимание, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, далее переходят к разминанию. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание. При массировании суставов применяются поглаживания и растирания, пассивно-активные движения и снова поглаживания.

Для снятия болевых ощущений в мышцах, появившихся после соревнований или тренировки, выполняются поглаживания, легкие разминания и выжимания, а также потряхивания. Такой массаж делают на ограниченном участке 3-4 раза в день по несколько минут до исчезновения болевых ощущений. В туристском походе полезно сделать самомассаж икроножных мышц при сильной усталости. Примерное распределение времени при массаже и самомассаже: поглаживание, ударные

приемы, вибрации, активно-пассивные действия – 10%, растирания и выжимания – 40%, разминания – 50%.

При массаже и самомассаже необходимо учитывать следующие гигиенические правила и противопоказания:

- нельзя делать массаж при повышенной температуре тела, острых воспалительных процессах, кровотечениях, при наличии гнойников, где бы они ни были; при повреждении кожи, расширении и воспалении вен, при чрезмерном возбуждении и переутомлении, массаж не должен вызывать болевых ощущений;

- массаж выполняется только чистыми руками по чистой коже, в обнаженном виде или чистом белье;

- массажные движения выполняются по ходу лимфатических путей от периферии к центру. Руки и ноги массируются от пальцев, грудная клетка спереди – от грудины к подмышечным впадинам, сзади – от позвоночника снизу вверх к подмышечным впадинам, шея – сверху вниз;

- массажные движения выполняются по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, которые располагаются в локтевой ямке, подмышечной впадине, подколенной ямке, в паху. Области расположения лимфатических узлов массировать нельзя;

- при выполнении массажа следует добиваться максимального расслабления массируемых мышц, что достигается выбором исходных положений;

- самомассаж всего тела начинают со ступней, далее переходят к голням и бедрам. После ног массируют ягодицы, поясницу, шею, грудную клетку, руки, в последнюю очередь живот.

При длительных ожиданиях стартов во время соревнований массаж и самомассаж повышает работоспособность и предупреждает травмы. Если спортсмен чрезмерно возбужден или утомлен, применяют спокойные поглаживания, несильные растирания и разминания. При стартовой апатии, когда у спортсмена наблюдается вялость, пониженное внимание, нежелание делать разминку и даже участвовать в соревнованиях, проводится тонизирующий массаж с активным применением таких приемов, как разминание, поколачивание, рубление,

похлопывание. Эти приемы помогают спортсмену обрести чувство готовности к спортивной борьбе.

Искусственное ультрафиолетовое облучение в осенне-зимний период способствует укреплению здоровья, восстановлению и повышению работоспособности за счет компенсации недостатка солнечной радиации. Оно рекомендуется в первую очередь жителям северных районов и представителям тех профессий, чья деятельность проходит вне солнечных лучей (шахтеры).

Ионизированный воздух. Вдыхание ионизированного воздуха оказывает стимулирующее влияние на состояние здоровья и работоспособность человека. После 3-4-недельного курса ежедневных сеансов приема отрицательных ионов у спортсменов наступают улучшение функционального состояния ЦНС, более высокие темпы роста мышечной силы, выносливости к статической и динамической работе. Наряду с этим отмечается улучшение самочувствия, сна, аппетита. Аэроионизация оказывает положительное влияние на закаленность организма, витаминный обмен, вестибулярную устойчивость и т. д.

Задания 2. Комплекс упражнений для развития физических качеств.

1. Упражнение на координацию движений (равновесие)

И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.

Пример: потеря равновесия произошла на *n*-й секунде, значит, в таблицу записывается *n* очков. Учитель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие.

2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса

И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий.

3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)

И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

4. Упражнение на развитие боковых мышц живота

И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка), не задев его. Фиксируется количество повторений с одной стороны (с правой или с левой).

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие с одной стороны в другую и обратно. Фиксируется количество повторений с одной стороны.

6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса

И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднятие туловища. Фиксируется количество подъемов.

7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости

И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. Например, выполнено 40 шагов: делим 40 на 5, получаем 8 очков. Для удобства подсчета лучше считать шаги только одной ногой, затем удваиваем их количество. Полученное число делим на 5.

8. Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах

И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко.

9. Упражнение на развитие силы мышц ног

Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка. И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычесть рост ученика с вытянутой вверх рукой. Полученный результат разделить на 5 (для сопоставления с другими результатами). Например: прыжок вверх – 230 см, а рост ученика с

вытянутой рукой – 200 см. 230 см – 200 см = 30 см. Разделим 30 на 5. Полученный результат равен 6 очкам, записываем его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на следующие моменты:

- *Упражнение 1* – руки прямые, глаза закрыты.
- *Упражнение 2* – туловище держать прямо, не прогибаться и не выгибаться.
- *Упражнение 3* – приседать глубже.
- *Упражнение 4* – ноги в коленях не сгибать.
- *Упражнение 5* – прыжки выполнять боком, не поворачиваться.
- *Упражнение 6* – ноги в коленях не сгибать, руки на затылке, пальцы не расцеплять.
- *Упражнение 7* – бедро поднимать до уровня пояса, туловище держать прямо.
- *Упражнение 8* – туловище держать прямо.
- *Упражнение 9* – касаться разметки одной рукой.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

| № п/п | Автор | Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | Выходные данные | Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа |
|---|---|--|--|---|
| I. Основная учебная литература | | | | |
| 1. | А.Б. Муллер | Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. | URL: https://urait.ru/bcode/401699 |
| 2. | Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. | Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования. | Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. | URL: https://urait.ru/bcode/410289 |
| 3. | Бурухин, С.Ф. | Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования. | Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. | URL: https://urait.ru/bcode/402580 |
| 4. | Дворкин Л.С. | Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования. | Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. | URL: https://urait.ru/bcode/424314 |
| II. Дополнительная литература | | | | |
| <i>А) Дополнительная учебная литература</i> | | | | |

| | | | | |
|----|----------------|--|--|---|
| 1. | Алхасов, Д.С. | Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования. | Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. | URL: https://urait.ru/bcode/429814 |
| 2. | Михайлов Н. Г. | Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования. | Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. | URL: https://urait.ru/bcode/406680 |

Б) Официальные издания:

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 1. | Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru 16 2. Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 №48372) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ . | | | |
| 2. | Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009 г. №1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96059/ . | | | |
| 3. | Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». https://minsport.gov.ru/2015/doc/DOC155.pdf . | | | |

В) Периодические издания

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 1. | Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - http://teoriya.ru/ru/node/13163 . | | | |
| | Г) Справочно-библиографическая литература | | | |
| 3 | Глоссарий по физической культуре и спорту - https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12 . | | | |

ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно-библиотечная система и электронная

информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения дисциплины ФК.00 «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих интернет-сайтов:

1. www.fcior.edu.ru. - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.

2. www.school-collection.edu.ru. - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

3. <http://www.dageport.ru> -сайт Министерства по физкультуре и спорту РД.

4. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.

5. <http://www.studsport.ru>. - Официальный сайт студенческого спортивного союза России.

6. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation.

7. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.