

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Андрей Борисович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.09.2023 11:08:07  
Уникальный программный ключ:  
c83cc511feb01f54171b23621d700550df14a137



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПИ (ФИЛИАЛ) ДГТУ В Г. ТАГАНРОГЕ**

ЦМК «ФК»

**НАЗВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**Методические указания**

по выполнению самостоятельной работы

по дисциплине

«Физическая культура»

Таганрог

2023

Составители: \_\_\_\_\_ Е.А.Панченко  
М.А.Бакушин  
А.А. Гриненко  
А.С. Кожевников

Практикум по выполнению самостоятельных работ по дисциплине  
«Физическая культура». ПИ (филиала) ДГТУ в г. Таганроге, 2023 г.

В практикуме кратко изложены теоретические вопросы, необходимые для успешного выполнения практической работы, рабочее задание и контрольные вопросы для самопроверки.

Предназначено для обучающихся по направлению подготовки (специальности) (код, название): 15.02.16 Технология машиностроения

Ответственный за выпуск:

Председатель ЦМК: \_\_\_\_\_

В.А.Киселев

Ф.И.О.

© Издательский центр ДГТУ, 20\_\_г.

**Объект исследования:** Вне учебная деятельность, организация грамотно построенного занятия по физической культуре для самостоятельного проведения

**Предмет исследования:** Физические упражнения, используемые во вне учебном процессе для укрепления здоровья детей и рекомендации организации физкультурных мероприятий вне учебное время.

**Цель:** Обучение самостоятельным занятиям физкультурой.

**Задачи:** Формирование знаний о положительных качествах физкультуры, развитие навыков и умений, привитие здорового образа жизни

**Актуальность работы:** В связи с тем, что общее здоровье подростков ухудшилось по сравнению с прошлыми поколениями, в стране идёт популяризация спорта и пропаганда здорового образа жизни. Вследствие чего многие студенты, ученики и рабочий класс стал проявлять интерес к этому роду деятельности(стали выходить заниматься на стадионах и фитнес центрах). Эта работа актуальна тем, что он несёт в себе основные рекомендации при самостоятельных занятиях физкультурой, что в свою очередь положительно сказывается на здоровье человека.

## План

Введение.....	3
Глава I. Анализ разновидностей внеурочных занятий по физической культуре и их влияние на организм.....	4
1.1. Понятие о физической культуре как о части учебного процесса.....	4
1.2. Влияние физической культуры на организм на внеурочных занятиях.....	9
Глава II. Овладение основными знаниями и навыками в разделе физической культуры.....	14
2.1. Анализ литературы по подготовке студентов СПО по предмету физическая культура.....	14
2.2. Составление рекомендаций при занятиях физической культурой во внеурочное время.....	18
Выводы.....	26
Список литературы.....	28

## **Введение**

В данной методической работе, освещается проблема физической культуры в современном социуме и недостатка осведомлённости в данном направлении. Проведя аналогию с между современным поколением и поколениями которые были ранее можно наблюдать, что здоровье у учащихся стало падать. Появилось больше детей с подготовительными и спецгруппами здоровья, что считалось не приемлемым ещё 30 лет назад. В связи с этим были разработаны рекомендации при занятиях физической культурой для учащихся, эти рекомендации подходят большинству студентов, за исключением тех, у кого хронические заболевания, которые не дают заниматься тем или иным видом физкультурной деятельности. Так же были освещены основные виды самостоятельной физкультурной деятельности (занятий). И показаны основные комплексы упражнений, которые так же подойдут большинству студентов.

В работе были представлены положительные стороны ЗОЖ и занятиями физкультурой, влияние их на организм и насколько важно не только заниматься дополнительно помимо учебного процесса, но и как важно правильно заниматься.

### **Глава I. Анализ разновидностей внеурочных занятий по физической культуре и их влияние на организм**

#### **Понятие о физической культуре как о части учебного процесса**

Физическая культура как учебная дисциплина хорошо знакома большинству студентов с детства. В то же время в средних профессиональных учебных заведениях её назначение как учебной дисциплины определено тем, что вклад физкультурного образования в общее среднее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. Ученые, изучавшие понятие физическая культура склоняются к единодушному мнению, что среди комплекса причин становления физической культуры следует признать ведущей объективную необходимость подготовки подрастающих и взрослых поколений к жизненной практике. Главными формами которой, во многом определяющими сам факт существования человека как социально биологического существа, были и остаются трудовая профессиональная и оборонная деятельность. Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Существует ряд понятий: «массовый спорт» или «спорт для всех», «спорт высших достижений». Эти понятия существенно отличаются между собой. Объединяет их соперничество. Исследователи отмечают, что спортивные соревнования – это игровое, гуманистически ориентированное соперничество. По отношению к соревновательным ситуациям в реальной жизни, спортивное соревнование выступает как гуманная модель. Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.), либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительная особенность физического воспитания, заключается, прежде всего, в том, что процесс, направлен на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, которые определяют физическую работоспособность. Отметим, что физическое воспитание один из эффективных инструментов воспитания личности.

Физическое воспитания - процесс, направленный на воспитания личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и навыков в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Общая физическая подготовка направлена на создание фундамента общей или не специфической адаптации к успеху в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка направлена на достижение успеха применительно к особенностям какой-либо специальной деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально-демографических характеристик.

Согласно Государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования, учебная дисциплина физической культуры преподается в средних учебных заведениях.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

Теоретический - формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;

Практический - состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

Контрольный - определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;
- элективных практических занятий (по выбору);

-индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);  
-самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются учебной частью учебного заведения на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных соревнованиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку. Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость и в зачетную книжку студента.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы. Студенты, выполнившие все требования учебного плана и учебной программы, допускаются к итоговой аттестации по физической культуре.

Влияние физической культуры на организм на внеурочных занятиях

Во вне учебной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на занятиях по физической культуре: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у учащихся и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе ученики приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где учащиеся могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей. В системе внеурочной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Существенным направлением вне учебной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в учебных заведениях. К ним относятся спортивные праздники, организация спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», «Неделя здоровья», олимпиад, велоэстафет, кроссов и др.

В комплексной программе физического воспитания учащихся включены внеурочные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что вне учебная работа является обязательной и требует выполнения преподавателями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учащимся сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других учебных программ не входит вне учебная работа с учащимися, но практически все учебные заведения имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Главная цель вне учебной работы - организация досуга учащихся, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от профилирования содержания в направлении, добровольно избираемом занимающимися соответственно их индивидуальным устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо физкультурно-кондиционная тренировка, либо занятия, направленные на реализацию частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменение в режиме жизни занимающегося, конкретные возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т. д.) Это обуславливает своеобразие используемых форм урочных занятий. В различных ситуациях они значительно различаются, в частности, по соотношению структурных элементов, способам организации активности занимающихся, уровню и динамике предъявляемых нагрузок, объему и характеру распределения затрат времени.

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т. п.

Под влиянием физических упражнений на внеурочных занятиях улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Занятия физкультурой и спортом улучшают кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, что в свою очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает активизировать клетки мозга и наоборот, недостаток мышечных движений ослабляет не только наши мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым к различного рода поражениям.



Движение - это незаменимая часть жизни человека, но оно не панацея. Нельзя избавиться от недугов и страданий, не изменив весь строй своей активной жизнедеятельности. Равномерная двигательная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления, и увеличения состава белых кровяных телец. Бег необходим для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15-20 минут, пробегая за это время в общей сложности 3-4 км. При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. Зато под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35-40 раз в минуту.

Регулярная физическая нагрузка не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных занятиях позволяют в значительной степени задержать возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза (дегенерация суставных хрящей).

Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий физической культурой на организм человека как в повседневной жизни так и во время учебного процесса. Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека. При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

## **Глава II. Овладение основными знаниями и навыками в разделе физической культуры**

### **2.1. Анализ литературы по подготовке студентов СПО по предмету физическая культура**

После анализа литературы по физической подготовке студентов СПО, можно сделать выводы что физическая культура в подготовке специалистов имеет важную роль, в совершенствовании физических способностей человека и повышении его культурного уровня. Потребовалось создания правовой основы для этого вида социальной деятельности. Эту деятельность регулируют два закона Федерального собрания Российской Федерации: закон «Об образовании» от 13.02.2007 г. № 19-ФЗ и закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 309-ФЗ.

В Российской Федерации устанавливаются Государственные образовательные стандарты, включающие в себя федеральный и региональный компоненты, а также компоненты образовательного учреждения. Эти стандарты являются основой объективной оценки качества образования и квалификации выпускника независимо от форм получения образования.

Выпускник среднего профессионального образования должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Образовательные учреждения призваны создавать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья обучающихся, а органы здравоохранения обеспечивают медицинское обслуживание.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности человека, воспитание патриотизма граждан, подготовке их к защите Родины и

гарантирует гражданам права на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. Государственная политика в области физической культуры осуществляется в соответствии с принципами:

-непрерывности и преемственности физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

-учета интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признание ответственности граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние.

Для того, чтобы правильно оценить влияние физической культуры на профессиональную деятельность выпускников учебных заведений, необходимо прежде всего рассмотреть значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы. Необходимо выявить основу здорового образа жизни, физического совершенства, после чего рассмотреть специфические особенности, специализирующихся на определенном виде профессиональной деятельности, имеющие свои условия труда. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

После того, как будут рассмотрены общие и специальные черты физической культуры, как одного из важнейших показателей уровня жизни человека, определиться и ее значение как в жизни человека вообще, так и в его профессиональной деятельности, а в частности в профессиональной деятельности. Для изучения влияния физической культуры на жизнь человека и его профессиональную деятельность необходимо учитывать как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу все больше и больше совершенствоваться и развиваться, в том числе и совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. Кроме того, значение и роль физической культуры должны рассматриваться с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации.

Предмет физическая культура, который преподается в учебных заведениях, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в средних и высших учебных заведениях физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями. Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, не надо ждать, когда наступит время и вы реально почувствуете нехватку физической подготовленности, когда вы осознаете что упустили момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Были проанализированы такие учебники как: «Физическая культура 14е издание», «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам Учебник для СПО» Алхасов Д.С., Амелин С.Н., «Физическая культура студента» Муллер А., Дядичкина Н., Богащенко Ю., Блиневский А. Во всех учебниках говорилось о важности физической культуры при подготовке студентов к их будущей профессии, будь то сидячая или активная рабочая деятельность. Были приведены примеры, что для сидячих профессий физическая культура помогает активизировать организм улучшить приток крови, там самым улучшалось поступления кислорода в клетки и это положительно сказывается не только на здоровье, но и о повышении работоспособности человека. Так и на оборот при работе на организациях где требуется большая

энергозатратность (физический труд), физкульт минутки помогли отвлечься рабочим от трудового процесса, что положительно сказывалось на психологическом состоянии рабочего, и так же повышалась трудоспособность человека.

Было подчёркнуто то, что государство заинтересовано в том, что бы физическая культура была частью человеческой жизни, будь то обычная утренняя гимнастика или профессиональное занятие спортом. При элементарных занятиях физкультурой значительно улучшается здоровье и иммунитет человека. Человек то или иной профессии должен осознавать, что от его работы много зависит, что он отвечает не только за свою работу, но и за работу всего предприятия и несёт ответственность, так как является часть этого механизма. Поэтому в подготовке студентов СПО и ВУЗов так уделяется внимание физической культуре. В отличии от школьной программы, студенты более осознанно подходят к предмету физической культуры, они начинают понимать зачем этот предмет нужен и насколько он важен.

## **2.2. Составление рекомендаций при занятиях физической культурой во внеурочное время**

Как уже было выше сказано занятия физической культурой во внеурочное время это физическая активность человека, которая ему больше нравится и не ставит перед собой цели выполнения какого-то норматива и тому подобное. К внеурочным занятиям относятся: утренняя гимнастика(зарядка), занятие в кружках или секциях, участие в соревнованиях, участие в спортивных мероприятиях(День здоровья, Готов к Труду и Обороне, весёлые старты и т.д.), туризм, походы и т.д. Все эти физические активности проходят во внеурочное время и как правило основная задача для человека получить хорошее настроение, активизировать организм и улучшить своё самочувствие. Но всё надо делать с умом, если наша цель оздоровление, то при неправильной нагрузке или неправильному выполнению упражнений можно получить травму, тошноту, пониженное давление и прочие признаки не здорового состояния организма. Для того что бы это не произошло были составлены рекомендации при основных занятиях физической культурой, которые чаще всего встречаются в нашей жизни.

**Зарядка.** Зарядка по утрам помогает быстрее «включить» организм в рабочее состояние. Во время сна все системы человека тоже погружаются в спящий режим: снижается частота сердечных сокращений, расслабляются мышцы, внутренние органы функционируют в замедленном темпе.

Зарядка активизирует работу человеческого организма. Улучшается кровообращение. Пробуждаются и начинают работать в обычном режиме зрительный, вестибулярный, слуховой аппарат. Мобилизуется нервная система: уходит сонливость и заторможенность. Уже к концу 10-15 минутной легкой утренней зарядки человек чувствует себя проснувшимся. Без зарядки по утрам на окончательное пробуждение организма может уйти до 2-3 часов. Ниже приведён пример комплекса упражнений для зарядки .

### **Потягивание**

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

### **Упражнение 2**

#### **Шаг на месте**

Шагания на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

### **Упражнения 3**

#### **Перекаты с носков на пятки**

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

### **Упражнение 4**

#### **Вращение в суставах**

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

### **Упражнение 5**

### Наклон и приседание

Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

### Упражнение 6

#### Наклоны корпуса

Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

### Упражнение 7

#### Попеременное подтягивание ног

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

### Упражнение 8

#### Скручивание на пресс

Лёжа на полу руки держим у головы, выполняем скручивание корпуса. Локтями касаясь колен, выполнить упражнение 15 раз несколько повторений.

### Упражнение 9

#### Отжимания от пола

Отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.

### Упражнение 10

#### Потягивание

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

### Занятия бегом.

Когда человек занимается бегом, тренируются все системы в организме, даже мелкие суставы и хрящи, которые приходят в движение, увеличиваются и/или сжимаются, что способствует их лучшему питанию и освобождению от мертвых клеток. Без тренировок, суставы и хрящи становятся слабыми и малоподвижными. Бег также тренирует связки, которые поддерживают суставы, что снижает риск их растяжения - травмы. Также костная система бегунов более прочная, чем у тех, кто не тренируется.

Длительный аэробный бег развивает выносливость, превращает ваши лишние килограммы в энергию, которую вы затрачиваете на тренировках. Если умело сочетать занятия бегом с рациональным питанием, исключив все то, что восполнит запас калорий, которые вы сжигаете в процессе тренировки, результат станет заметен уже через несколько месяцев. Кроме того, улучшение кровообращения поможет вашему организму обновить клетки и кровеносные сосуды, которые отмирают, «задыхаясь» от недостатка движения. Ваш организм будет полностью обновленным, вы почувствуете прилив новых сил и уверенность в себе. Бег - отличное средство, которое влияет не только на фигуру, но и улучшает ваше самочувствие, укрепляет ваше здоровье. Также бег способствует развитию новых капилляров, которые прорастают в места, пораженные различными заболеваниями. Это помогает остановить развитие болезни, либо полностью устранить причины, которые ее вызывают. Ускоренный ток крови позволяет избежать склеротической закупорки сосудов, предупредить инфаркт. В процессе регулярных тренировок постепенно снижается пульс – как во время физических нагрузок, так и в состоянии покоя. Это дает возможность привести в нормальное состояние кровяное давление. Постоянное повышение тонуса мышц положительно влияет и на иммунитет. Занимайтесь бегом регулярно, на свежем воздухе, и вы забудете о простудных заболеваниях, одышке и прочих недугах.

Во время и после бега активизируется процесс кроветворения - образуется «молодая», здоровая кровь. Неоднократно доказано, что пробежки, особенно в утренние часы, укрепляют нервную

систему. Ускоренный приток крови благотворно влияет на работу мозга, постепенно улучшается внимание, соображение, память, умение концентрироваться. Бег помогает настроиться на позитивный лад, повысит общий тонус организма, избавиться от депрессий. Регулярные занятия бегом развивают ценные личные качества, такие как целеустремленность, силу воли, самоконтроль. Люди, занимающиеся бегом, обычно более уверены в себе, спокойны и уравновешены.

Организм будет здоровым только при условии активного движения всей жидкости (кровь, лимфа, внутриклеточная жидкость) внутри организма. Запустить и поддерживать на должном уровне круговорот жидкости в органах и тканях проще и эффективнее всего с помощью регулярного бега. Бег придает бодрости, силы, энергии. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс.

Основные рекомендации при занятии бегом:

-Обязательно начинайте пробежки с разминки

-Следите за дыханием. Спортивный бег предполагает не только правильную технику, но и соответствующее ритмичное дыхание.

-Дышать во время бега можно только носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается – не хватает кислорода, а если ещё и гримасы начинает страшные корчить, значит, пора закругляться.

-Если чувствуете, что накапливается усталость или чувствуете боль или недомогание, и бег в тягость, не нужно перетруждаться, лучше сделать перерыв на пару дней и потом начать с новыми силами (смотрите, чтобы боль полностью исчезла). В этом вопросе лучше недожать, чем переусердствовать. Но резко останавливаться при беге нельзя - просто смените бег ходьбой.

-Обязательным условием является самоконтроль в период проведения тренировок: учет самочувствия, периодическая проверка веса тела, измерение частоты пульса до и после занятий. Учащение пульса непосредственно после бега не должно превышать 50-60% исходных данных (то есть при исходной частоте пульса 80 ударов в минуту после тренировки он должен быть не более 120-130). В течение получаса показатели пульса должны полностью восстанавливаться.

-Пробуйте различные виды бега: бег трусцой, бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и т.п. Опробовав разные методики бега, вы найдете наилучшую именно для себя. Лучше всего чередовать быстрый бег на короткое расстояние с медленным бегом на длинное расстояние - это не даст организму быстро привыкнуть к одинаковым нагрузкам, что приведет к сжиганию большего количества калорий.

-По окончании каждой тренировки необходимо немного походить, чтобы остыть и привести дыхание и ритм сердца в норму.

-Для усиления эффекта следует придерживаться здорового питания: не налегать на сладкое, мучное и жаренное, отказаться от алкоголя и ночных приемов пищи, отдавать предпочтение овощам-фруктам и кашам из цельных круп. После 18-19 часов лучше вообще ничего не употреблять, кроме воды. А на протяжении дня кушать 5 раз, но маленькими порциями.

-После плотного питания - подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу.

Для того что бы минимизировать риск получения травмы во время бега следует выполнять разминку. Ниже приведён пример комплекс упражнений перед бегом .

Упражнение 1

Разминка шеи

Делаем наклоны в каждую сторону. Следим за плавностью движений. Лучше отказаться от вращения головой, чтобы не получить травму по 16 раз

Упражнение 2

Вращения рук

Начинаем вращения в разные направления кистями, затем переходим к локтевым суставам и заканчиваем плечами по 12 раз

Упражнение 3

Скручивания Ноги расставлены не очень широко, руки вместе перед собой. Начинаем скручивания корпуса вправо и влево, пресс находится в напряжении. Хорошее упражнение для проработки талии по 12 раз

Упражнение 4

Разминка ног. Одна нога под прямым углом поднята перед собой на уровне бедра, носок направлен вниз. Начинаем вращения в разные направления, рисуем стопами круги по 12 раз

Упражнение 5

Растяжка передней части бедра

Сгибаем одну ногу в колене и заносим ее назад, прижимаем рукой к ягодицам. Фиксируем положение. Чувствуется растяжение четырехглавой мышцы бедра по 4 раза/10 сек

Упражнение 6

Растяжка икроножных мышц

Стоя прямо, одна нога занесена назад, упор на впереди стоящую ногу. Приседаем на опорной ноге, растягивая икроножную мышцу. Чувствуется легкое натяжение без сильной боли по 4 раза/10 сек

Упражнение 7

Наклоны

Сгибаем корпус и тянемся к носкам. Чувствуется растяжение задней части бедра и икроножных мышц по 4 раза/10 сек

Упражнение 8

Выпады

Ноги расставлены широко, руки с упором на бедра. Делаем выпады в разные стороны, опираясь на опорную ногу, растягивая мышцы другой. Можно делать легкие покачивания во время выполнения упражнения по 4 раза/10 сек

Упражнение 9

Вращения

Упражнения ориентированы на разработку голеней, бедер, таза и стоп. Без резких движений выполняем вращения в разных направлениях по 12 раз в каждую сторону

Упражнение 10

Дренажный массаж Постукивание и похлопывание по мышцам ног, начиная с мышц внизу и заканчивая мышцами бёдер по 2 раза на каждую ногу.

Хочется добавить, что бы заниматься какой либо физической деятельностью стоит сначала ознакомиться с её теоретической частью, а потом переходить на практическую. Так как надо сначала узнать как правильно заниматься, что бы не потратить время впустую или ещё хуже навредить себе. При занятиях физкультурой, тем более во внеурочное время, стоит уделять себе больше внимания. Очень важно прислушиваться к своему организму, он даст вам понять, если вы что-то делаете не так, не стоит перегружать себя, это только усугубит ваше физическое состояние и вдобавок перетренированность отрицательно влияет на нервную систему.

К самым простым методическим рекомендациям можно отнести:

- должны быть цели и задачи которые ставит человек
- быть теоретически осведомлённым в той области физической культуры, в которой планирует заниматься
- самоконтроль организма (измерение ЧСС и АД, общее самочувствие)
- подходящая экипировка (для каждой физической деятельности она может отличаться)
- правильно выбирать время для занятия физической деятельностью (то, что подходит для одного, не факт что подойдёт для другого)
- подготавливать свой организм к физической нагрузке(разминка, растяжка)
- занятия должны быть систематическими (что бы получить должный результат)
- для более продуктивного занятия физкультурой стоит отказаться от вредных привычек(вредят здоровью и мешают полноценному развитию организма)
- стоит выстроить программу и режим питания в зависимости от поставленной цели
- стоит учитывать внешние факторы, которые могут повлиять на занятие (погода, выделенное время, время суток и т.д.)

При выполнении всех этих правил и рекомендаций, можно в кратчайшие сроки достичь желаемого результата, каждое невыполнение пункта может вас тормозить или отдалять от поставленной цели.

### **Выводы.**

Подводя итоги можно сказать, что физкультура положительно влияет на организм как на физическое так и на психологическое его состояние. Начиная от укрепления иммунитета и заканчивая стрессоустойчивостью и повышением настроением. Мало того что человек учится физической культуре на протяжении всего учебного процесса, эти умения и привычки должны с ним оставаться на протяжении всей жизни, так как физическая культура есть во всех аспектах жизнедеятельности человека, просто у кого-то больше, у кого-то меньше. По сути физкультура есть и в ходьбе и каких-то бытовых проявлениях, которые часто применяемые в повседневной жизни.

Чтобы заниматься физкультурой и спортом надо обязательно владеть основными умениями и знаниями, которые помогают минимизировать проблемы с тем или иным родом физической деятельности. Так как вместо оздоровления можно получить травму которая может остаться на всю жизнь.

Во время вне учебного процесса физкультура помогает быть более продуктивным, как по отношению к организму так и при подготовке выполнению нормативов которые есть в программе подготовки специалистов. В общем внеурочная физкультура может быть направлена просто на оздоровление и укрепление организма, так и направлена на подготовку человека к выполнению нормативов которые утверждены Министерством образования РФ.

Прежде чем студент самостоятельно начнёт заниматься физической культурой стоит проконсультироваться с преподавателями или прочитать какую либо профессиональную литературу. Так как вместо улучшения показателей нормативов и улучшения самочувствия, можно получить хронические заболевания.

В итоге можно сказать что внеурочная физическая деятельность положительно влияет на организм, только если она проходит с каким-то багажом знаний. В совокупности с уроками, внеурочная физкультура приносит больше положительного чем только уроки физкультуры.

### **Список литературы**

Виленский М.Я., Соловьев Г.М., Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности: ТиПФК, №3, 2001. – С. 2 – 7.

Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры /ТиПКФ 2004, №5. – 52 – 54

Егорычев А.О., Егорычева Э.В. Изучение отношения студентов к занятиям ФКиС.

ИНСТРУКЦИЯ по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений /утверждена приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. №777

Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240с.

Полянский В.П. Торетико-методологическое обоснование ФК, 1999

Социология физической культуры и спорта: Учебник/ В.И. Столяров – М.:ФиС,2005. – 400с.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» принят от 4 декабря 2007 года.

Фетисов В.А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах В.А. Фетисов; Федеральное агенство по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2005. – 80с.

Физическая культура: Учебник /Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Изд-во «Гардарики», 2007. – 350с.

11.Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.: "Просвещение". 1968 – 215 с.

12.Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 – 190 с., ил.

13.Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение". 1978 – 130 с., ил.

14.Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120 с.

- 15.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.
- 16.«Физическая культура 14е издание» Академия 2015
- 17.«Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам Учебник для СПО» Алхасов Д.С., Амелин С.Н., 2016
- 18.«Физическая культура студента» Муллер А., Дядичкина Н. ,2016