

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нестерова Людмила Викторовна
Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Дата подписания: 30.05.2022 16:21:39
Уникальный программный ключ:
381fbc5f0c4ccc6e40a91c881211b718388e87

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению индивидуальных заданий

по дисциплине ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности

08.02.09. Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования

промышленных и гражданских зданий

Нефтеюганск

2021

РАССМОТРЕНО:
Предметной (цикловой)
комиссией МиЕНД
Протокол № 1 от 09.09.2021г.
Председатель ПЦК
 Ю.Г. Шумский

СОГЛАСОВАНО:
заседанием Methodsoveta
протокол № 1 от 16.09.2021г.
Председатель методсовета
 Н.И. Савватсева

Разработал: Рахматуллаева З.З. –преподаватель Инди (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Карта самостоятельной работы студента	5
2. Порядок выполнения самостоятельной работы студентом	6
2.1 Инструкции по овладению навыками самостоятельной учебной работы	6
2.2 Инструкции по выполнению самостоятельной учебной работы	7
3.Список литературы	11

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению индивидуальной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура» для специальности 08.02.09 08.02.09. Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федеральных государственных стандартов среднего профессионального образования.

Для студента индивидуальная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений, закладывающих основу общих компетенций, требуемых ФГОС.

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

Методические указания состоят из карты индивидуальной работы студента, порядка выполнения работы и списка рекомендуемой литературы.

В карте индивидуальной самостоятельной работы указаны:

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

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- выполнение комплекса утренней гимнастики.

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

Предусмотрены следующие виды контроля:

- проверка правильности выполнения физических упражнений.

Результаты контроля используются для оценивания текущей успеваемости студентов. Оценка текущей успеваемости студентов выставляется в журнал учебных занятий.

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

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

2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Инструкции по овладению навыками индивидуальной самостоятельной учебной работы

Комплекс утренней гимнастики

Упражнение 1.

И.п. – стойка ноги вместе, ладони на голову, пальцы переплетены.

1. Не расцепляя пальцев рук, поднять руки ладонями вверх, поднять на носки.
2. Возвратиться в и.п.

Указания. Темп медленный, повторить 6 раз, при поднимании рук – вдох, при опускании – выдох.

Упражнение 2.

И.п. – руки на пояс.

1. Присесть, колени врозь.
2. Вернуться в и.п.

Указания. Приседать нужно как можно ниже, пятки не разъединять, туловище держать вертикально. Темп медленный. Повторить 8-10 раз. Приседая – вдох, вставая – выдох.

Упражнение 3.

И.п. – упор лежа.

1. Поднимая таз вверх, оттянуть плечи назад, не сдвигая кистей и ступней с места.
2. Вернуться в упор лежа, прогнуться в пояснице.

Указания. Ноги и руки все время должны быть выпрямлены, голова приподнята. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Поднимая таз – выдох, опуская вдох.

Упражнение 4.

И.п. – стойка ноги врозь.

1. Наклониться вперед до горизонтального положения, руки в стороны, голову приподнять.
2. Вернуться в и.п.

Указания. При наклоне спина выпрямлена, лопатки соединены. Темп средний. Повторить 8-10 раз, после чего быстро опустить расслабленное туловище и руки вниз. При наклоне туловища – вдох, при выпрямлении – выдох.

Упражнение 5.

И.п. – пальцы сжать в кулак.

- 1 – 4. Четыре круга руками вперед.
- 5 – 8. Четыре круга руками назад.

Указания. При движении рук вверх прогибаться в грудной части. Темп средний. Повторить по 4 – 5 раз в каждом направлении. Дыхание равномерное.

Упражнение 6.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон влево.
2. Наклон вправо.

Указания. Наклоняться до предела. Темп средний. Повторить по 8 – 10 раз в каждую сторону. При наклоне – выдох, приходя в вертикальное положение – короткий вдох.

Упражнение 7.

И.п. – руки вперед – наружу, ладонями вниз.

1. Мах левой ногой вправо, достать ногой ладони правой руки и вернуться в.п.

2. То же правой ногой.

Указания. Ноги держать прямыми, движения ногой энергичные. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Поднимая ногу – выдох, опуская ногу – вдох.

Упражнение 8.

И.п. – руки на пояс.

1. Прыжок ноги врозь.

2. Прыжок ноги вместе.

Указания. Темп быстрый. Дыхание равномерное. Повторить 3-40 раз.

Упражнение 9.

Ходьба с постепенным замедлением темпа – 30 – 50 с. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы встряхивая с ноги воду).

2.2 Инструкции по выполнению работы

Указания по выполнению комплекса утренней гимнастики

Утренняя зарядка одновременно решает несколько задач:

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

Вторая задача – воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности.

Третья задача утренней гимнастики – физическое совершенствование человека.

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

Упражнения утренней зарядки должны включать все движения человеческого тела:

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

Преимущества утренней зарядки:

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

Особенности утренней зарядки:

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

Типовой план гимнастики

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

Список литературы

1. Бароненко, В.А., Здоровье и физическая культура студента [текст] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Инфра-М:Форум,2012.-336с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> (ЭБС Znanium)
3. Бишаева, А.А. Физическая культура [текст]: учебник / А.А. Бишаева. — М.: Академия, 2012.- 304с.
4. Гайворонский, И. В. Анатомия и физиология человека [текст]: учебник/ И. В. Гайворонский.- М.: Академия, 2013.- 496с.
5. Физическая культура [текст]: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования /Н. В. Решетников [и др.] - М.: ИЦ Академия, 2012.- 176с.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).