**Министерство образования Московской области**

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

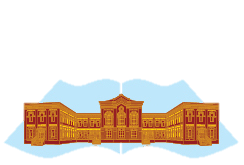
**Социально-технологический техникум**

**Методические рекомендации к практическим занятиям**

**по разделу «Гимнастика» физической культуры**

**для обучающихся**

**с нарушением опорно-двигательного аппарата**



**Орехово – Зуево**

**2017**

**УДК 372.016:796.4(076)**

**ББК 74.267.56**

**П12**

**Рекомендовано к печати по решению цикловой методической комиссии общеобразовательного цикла СТТ ГГТУ**

**Протокол № 10 от 7 июня 2017 года**

**Составитель: Павлова Надежда Владимировна, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории.**

**Содержание.**

1. Введение……………………………………………………………………….4

2. Пояснительная записка……………………………………………………….5

3. Тема: «Основы теории физического воспитания»…………………………8

3.1. Практическое занятие №1. «Основы теории физического воспитания»……………………………………………………………………...8

4. Тема: «Комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений»…………………………………………………………………….10

4.1. Практическое занятие №2. «Комплексы ОРУ. Утренняя гимнастика»……………………………………………………………………..10

4.2. Практическое занятие №3. «Комплексы ОРУ. Дыхательная гимнастика»……………………………………………………………………..13

4.3. Практическое занятие №4**. «**Комплексы ОРУ. Упражнения на укрепление мышечного корсета**»**.........................................................................17

4.4. Практическое занятие №5. «Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие координации движений»……………………………………………..20

4.5. Практическое занятие №6. «Комплексы ОРУ. Упражнения на осанку»…………………………………………………………………………...22

4.6. Практическое занятие №7. «Аутогенная тренировка»……………26

4.7. Практическое занятие №8. **«**Комплексы ОРУ с фитболом»……..29

5.Тема: Упражнения на снарядах………………………………………………32

5.1. Практическое занятие №9. «Упражнения на гимнастической скамейке»………………………………………………………………………...32

5.2. Практическое занятие №10. **«**Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и его основные методы»………………………34

6. Литература…………………………………………………............................38

**Введение**

**УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!**

Методические рекомендации по разделу «Гимнастика» учебной программы «Физическая культура» созданы Вам в помощь к выполнению практических заданий на уроках.

Приступая к выполнению практических заданий, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами, краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практического занятия, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практическому занятию Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты.

Отчет о выполненной работе Вы должны предоставить в виде:

1. составленного комплекса физических упражнений;

2. выполнения письменной работы.

**Внимание!** Если в процессе выполнения практическим заданий у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений

**Желаем Вам успехов!**

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению практических заданий по дисциплине «Физическая культура» предназначены для обучающихся 1 и 2 курса среднего профессионального образования.

Практические занятия по разделу «Гимнастика» учебной дисциплины «Физическая культура» в объеме 10 часов проводятся с **целью** коррекции физического развития обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и реабилитации двигательных функций организма.

***Задачи практических занятий по гимнастике***

Образовательные задачи:

1. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

3. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма
2. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
3. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
4. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия и др.).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в обучающихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат**: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса к занятиям физкультурой как образа жизни.

**Формами** подведения итогов реализации раздела программы «Гимнастика» являются:

* наблюдение в процессе практических занятий;
* проверка выполнения отдельных упражнений;
* выполнение индивидуальных заданий;
* проверка теоретических знаний.

**Средства**, используемые при реализации практических заданий:

* физические упражнения;
* корригирующие упражнения;
* материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
* наглядные и информационные средства обучения.

**Основными критериями оценки успеваемости является факт улучшения показателей за конкретный период.**

Критериями текущего контроля обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата по гимнастике являются:

* посещение урока, если это не противоречит медицинским показаниям; динамика личных достижений при демонстрации двигательных умений и навыков;
* желание заниматься, старательность, добросовестное отношение к заданиям; освоение теоретического материала;
* умение осуществлять самоконтроль по частоте пульса, внешним признакам и ощущениям;
* освоение техники физических упражнений и двигательных действий по гимнастике, не противоречащих состоянию здоровья;
* оказание посильной помощи преподавателю;
* участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в качестве помощника, судьи, секретаря соревнований, организатора;
* самостоятельное выполнение комплексов ЛФК в форме домашнего задания;
* самостоятельное выполнение комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Факторы, не влияющие на текущую оценку:

* пропуски занятий по уважительной причине (обострение заболевания);
* непропорциональное физическое развитие;
* состояние здоровья; уровень физической подготовленности.

**По технике владения двигательными действиями:**

**«5» -** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе.

**«4» -** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

**«3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

**По освоению теоретических знаний:**

**«5» -**за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

**«4»** - за ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**«3» -** за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Перечень тем по изучению раздела «Гимнастика».**

1. Основы теории физического воспитания.

2. Изучение различных видов гимнастических комплексов ОРУ.

3. Упражнения на снарядах.

**Практическое занятие №1.**

**Тема: «**Основы теории физического воспитания**»**

**Цель:** научиться связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными.

**Задачи:**

1.Научиться добывать информацию из различных источников.

2.Научиться составлять индивидуальные комплексы гимнастических упражнений.

**Алгоритм выполнения практических заданий:**

1. Изучение инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Изучение материалов учебника «Физическое воспитание специального отделения».
3. Составление конспекта изученного материала к параграфам 13.1 и 13.2.
4. Ответы на предложенные вопросы.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

Для изучения техники безопасности на занятиях гимнастикой используйте инструкцию по охране труда ИОТ-010-2015.

Обратите внимание в инструкции на пункт 2 «Требование охраны труда перед началом занятий» и на пункт 4 «Требования охраны труда в аварийных ситуациях».

**Задание 2.**

1. Откройте учебник «Физическая культура» глава 13, страница 186.
2. Изучая материалы учебника, внимательно прочитайте текст. Выделите главное в тексте, кратко запишите в тетрадь.
3. Дайте ответы на предложенные вопросы:

- Как организуют занятия физическими упражнениями с обучающимися специального отделения?

- Из каких частей состоит занятие?

- Что такое плотность занятия?

- Приемы самоконтроля на занятиях?

- Как физические упражнения влияют на организм человека?

**Требования к конспектированию:**

* Заглавия всех тем выполнять ярким, выделяющимся цветом.
* Подзаголовки подчеркивать ярким цветом.
* На каждой странице слева оставлять свободные поля (ширина полей до 1/3 ширины страницы).
* Весь текст разделять на абзацы. В каждом абзаце должна заключаться отдельная мысль. Абзац должен начинаться с «красной» строки. Между абзацами оставлять чистую строку.
* Главное, ключевое слово каждой отдельной мысли выделять подчеркиванием или иным способом.
* Тему каждого урока обязательно завершить обобщением (выводом), начиная словами: «итак», «таким образом» или «вывод».
* Тетрадь для конспектов должна быть достаточно объемной (оптимальное количество листов - 96).
* В тетради для конспектов недопустимы посторонние записи, рисунки, чертежи и наклейки, не относящиеся к изучаемому предмету.
* **Помните:** *конспект в значительной степени отражает возможности, способности и даже характер обучающегося, его отношение к предмету обучения; он является не только отчетным ученическим документом, но и источником знаний, индивидуальным учебником.*

**Норма времени**: 40 мин.

**Формат выполненной работы**: письменные и устные ответы на вопросы.

**Критерии оценки**: правильность изложения мысли, логичность, последовательность, аккуратность, выводы.

**Контроль выполнения***:* проверка письменной работы.

**Рекомендуемые источники информации:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №2.**

**Тема: «**Комплексы ОРУ. Утренняя гимнастика**»**

**Цель:** Создать теоретическую и практическую базу для составления и самостоятельного выполнения гимнастических комплексов ОРУ.

**Задачи:**

1. Изучить материалы учебника «Физическая культура», глава 13, параграф 13.3.

2.Научиться добывать теоретические знания из различных информационных источников.

3.Научиться выполнять комплексы гимнастических упражнений утренней зарядки по образцу.

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Изучение материалов учебника «Физическая культура»

глава 13, параграф 13.3

2. Составление конспекта изученного материала;

3. Выполнение комплекса утренней зарядки по образцу;

4.Ответы на вопросы по изученному материалу.

**Рекомендации по выполнению заданий:**

**Задание 1.**

* Изучая материалы учебника «Физическая культура» главы 13, параграфа 13.3, обратите внимание на показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями по Вашему заболеванию.
* Составьте конспект с краткой записью главных тезисов параграфа.

**Задание 2**.

* Внимательно изучите комплексы упражнений к данному заболеванию.

**Задание 3.**

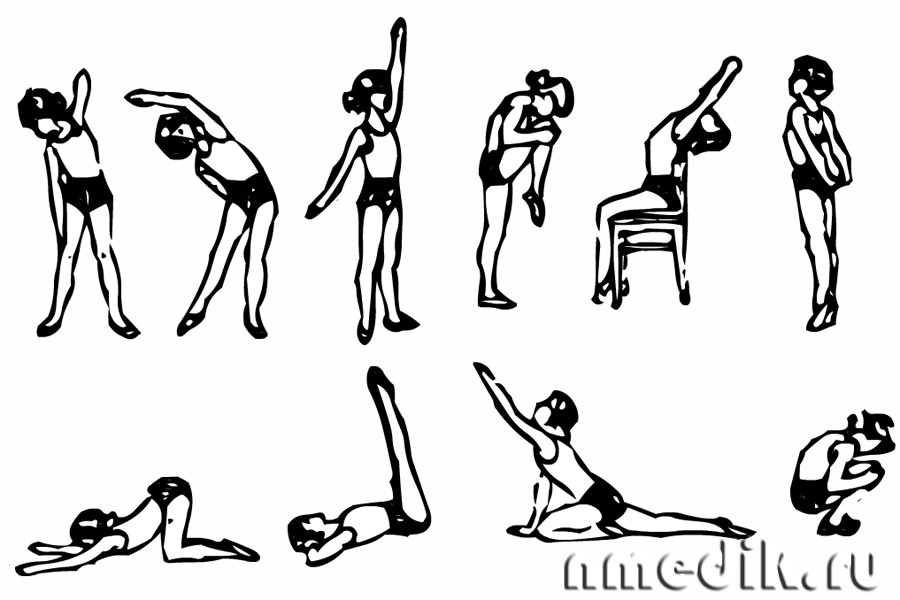
* Постарайтесь выучить и выполнить предложенные комплексы утренней гимнастики или несколько упражнений с учетом Вашего заболевания.

**Примерные комплексы для изучения**

**Комплекс 1**



**Комплекс 2.**



**Задание 4.**

**Как влияет утренняя гимнастика на здоровье человека?**

Значение утренней гимнастики велико и многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции.

Медики в один голос утверждают, что люди, занимающиеся регулярно гимнастикой реже болеют, гораздо меньше подвержены стрессам и депрессивным состояниям, активны до самой старости и всегда оптимистичны.

После пробуждения утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм человека в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов: зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Этих причин предостаточно, чтобы сделать утреннюю зарядку частью вашего дня. Вместе с тем, не надо заставлять себя делать её насильно! Этого действительно нужно очень захотеть!

**Задание 5.**

Выполните упражнения в ходьбе и беге:

* по разметке площадки;
* по гимнастической скамейке на развитие равновесия;
* дыхательные упражнения.

Постарайтесь выполнить запомнившиеся упражнения дома!

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы**: письменные и устные ответы на вопросы

**Критерии оценки:** правильность изложения мысли, логичность, последовательность, аккуратность, выводы; правильность выполнения одного из предложенных комплексов утренней гимнастики.

**Контроль выполнения***:* проверка письменной работы, проверка освоения комплекса утренней гимнастики.

**Рекомендуемые источники информации:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №3.**

**Тема: «**Комплексы ОРУ. Дыхательная гимнастика**»**

**Цель:** изучить методикудыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

**Задачи занятия:**

1. Обучиться технике дыхательной гимнастики.

2. Развить координационные способности.

**Алгоритм** выполнения заданий:

1.Изучение методики дыхательной гимнастики.

* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара»
* Дыхательное упражнение «ладошки»
* Дыхательное упражнение «насос»
* Дыхательное упражнение «кошка»
* Игра «задуй свечу»

**2.**Дыхательные упражнения при выполнении упражнений в разном темпе:

* Ходьба;
* Бег в сочетании с ходьбой;
* Дыхание во время выполнения комплекса гимнастических упражнений.

3. Выполнение упражнений на развитие координации.

**Рекомендации по выполнению заданий**:

**Задание 1.**

Что такое дыхательные упражнения? Вообразите, что вы входите в дом, а там что-то горит. Вы резко, очень быстро втягиваете в себя воздух через нос. При этом вы не задумываетесь, как его вдохнуть. Это и есть дыхательная гимнастика.

Одна из самых эффективных методик - дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Она основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающихся движениями рук, ног, туловища, с активным коротким вдохом, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Дыхательные упражнения А.Н. Стрельниковой способны восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечно - сосудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

**Главные правила гимнастики А.Н. Стрельниковой:**

Вдох – громкий, короткий, активный(просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах …)

Выдох – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно), но лучше, если через нос. Лучше детям о выдохе не говорить! Воздух должен сам уходить через нос или через рот после каждого вдоха. Шумного выдоха не должно быть

Вдохи выполняются одновременно с движениями: хватаем–нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем. Все вдохи-движения делаются в темпе-ритме строевого шага.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой нужно научить ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – **«Ладошки», «Погончики» и «Насос».** Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний. Гимнастику всегда нужно начинать именно с этих упражнений. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению: «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головой», «Ушки», «Маятник головой», «Шаги». Легче начинать по 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.

**ВНИМАНИЕ!**

**Как правильно выполнять упражнения.**

Существует несколько рекомендаций по выполнению упражнений дыхательной гимнастики.

1) Нельзя перетруждаться. Представленные упражнения не предназначены для развития силы.

2) Если наблюдаются болевые реакции нужно отказаться от выполнения упражнений.

3) От интенсивной вентиляции легких (гипервентиляции) может закружиться голова. Это в пределах нормы и говорит о правильном выполнении комплекса.

4) Выполнять каждый комплекс нужно 1-2 раза в день. Лучше в утреннее либо вечернее время.

5) Количество выполнений — 4-8 раз для каждого упражнения. Больше не следует.

Соблюдая указанные рекомендации можно добиться максимального эффекта при минимуме усилий.

Дыхательная гимнастика может стать отличным подспорьем в деле терапии и профилактики заболеваний.

**Задание 2.**

**Комплекс дыхательных упражнений на уроке**.

1. И.П. – основная стойка. 1 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох. 2 – и.п., выдох. 3 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох. 4 – и.п., выдох.

Повторить упражнение 4-7 раз.

2. И.П. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – прогнуться, локти отвести назад, вдох. 3-4 – и.п., выдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

3. И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – круговые движения в плечевых суставах вперёд, выдох. 3-4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-7 раз.

4. И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – обнять руками грудную клетку, выдох. 3-4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 8-10 раз.

5. И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1 – сгибаясь, коснуться правым локтём левого колена, выдох. 2-3 – наклониться вперёд, выдох. 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 6-8 раз в одну, затем в другую сторону.

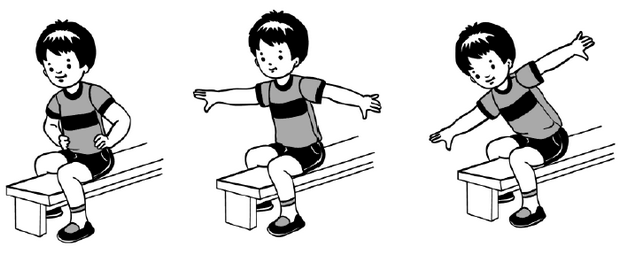
6. И.П. – основная стойка. 1 – сгибаясь, коснуться правым локтём левого колена, выдох. 2 – и.п., вдох. 3 – сгибаясь, коснуться левым локтём левого колена, выдох. 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

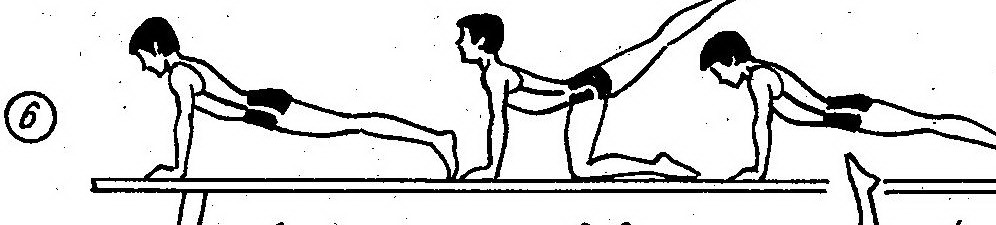
**7.** И.П. – стоя, руки вверху в «замок». 1 – наклон вправо, выдох. 2 – и.п., вдох. 3 – наклон влево, выдох. 4 – и.п., вдох. Повторить упражнение 5-8 раз.

**Задание 3.**

**Переходим к выполнению упражнений на развитие координации**

* Ходьба и бег в сочетании с ходьбой с различными положениями рук. Следить за дыханием.
* Бег в сочетании с ходьбой.
* Ходьба по гимнастической скамейке.
* Ходьба с перешагиванием гимнастической скамейки.

**Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке** 



Постарайтесь запомнить упражнения на дыхание и попробуйте выполнять их дома!

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы**: комплекс дыхательной гимнастики, комплексы упражнений на развитие физических качеств

**Критерии оценки**: правильность выполнения одного из предложенных комплексов дыхательной гимнастики.

**Контроль выполнения***:* проверка освоения комплекса дыхательной гимнастики; ответы на вопросы.

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №4.**

**Тема: «**Комплексы ОРУ. Упражнения на укрепление мышечного корсета**»**

**Цель:** Научиться выполнять комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.

**Задачи:**

1. Формировать мышечный корсет посредством общеукрепляющих упражнений.

2. Разучить комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.

3. Разучить упражнения на расслабление мышц.

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Изучение материала учебника «Физическая культура» А.А.Бишаевой. Глава 9. Аутогенная тренировка.

2. Составление краткого конспекта изученного материала по аутогенной тренировке.

3. Выполнение физических упражнений на укрепление мышечного корсета.

4. Выполнение ОРУ на профилактику плоскостопия.

5. Упражнения на гимнастической скамейке.

6. Аутогенная тренировка.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

Изучив материал главы 9 «Аутогенная тренировка», ответьте на вопросы:

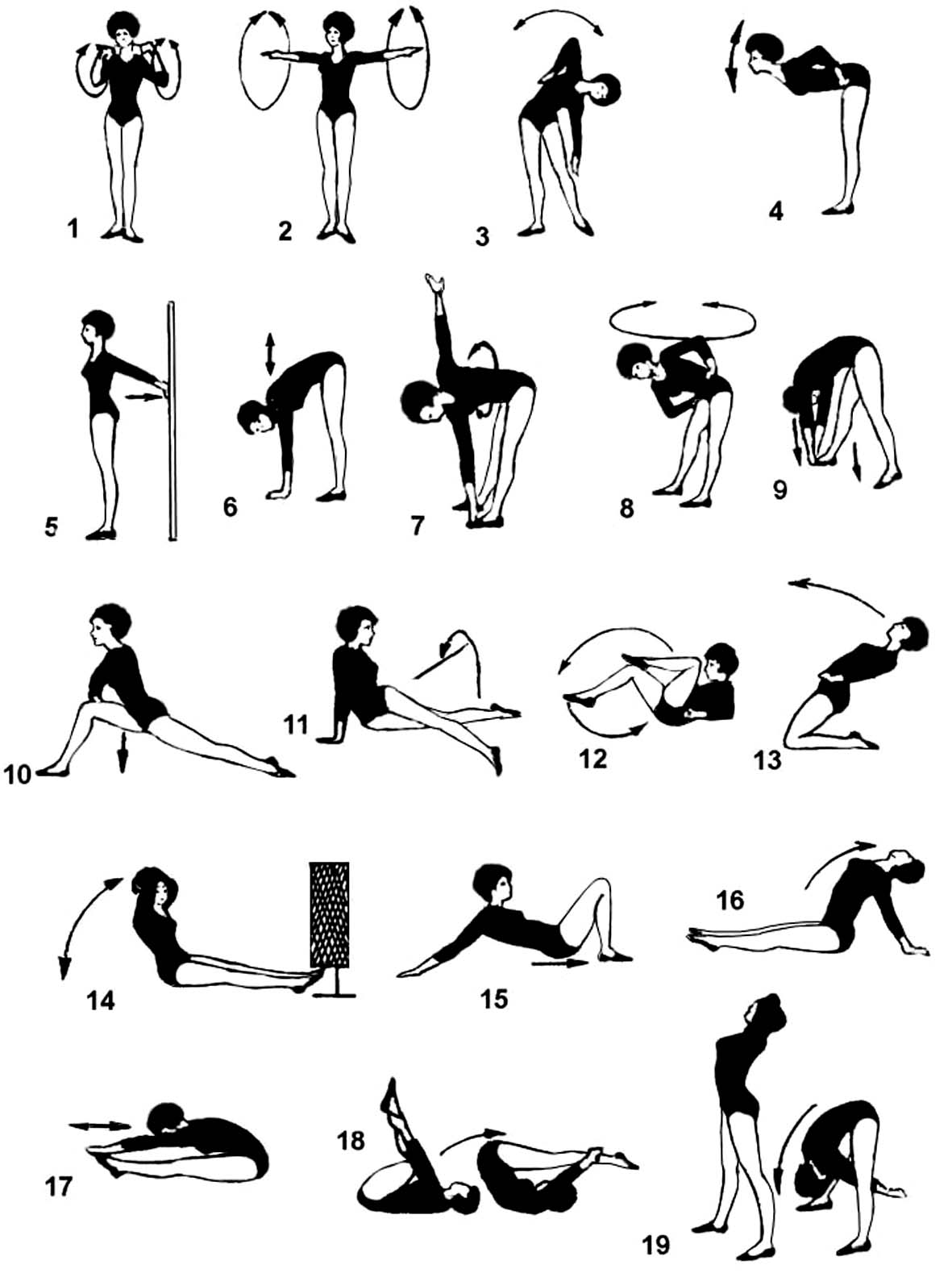
* Что такое аутогенная тренировка?
* Как с помощью дыхания можно осуществлять саморегуляцию?
* Назовите несколько упражнений для нервной разрядки.
* Составьте краткий конспект с упражнениями психофизической разрядки.

Запомните эти упражнения и применяйте их после физической усталости!

**Задание 2.**

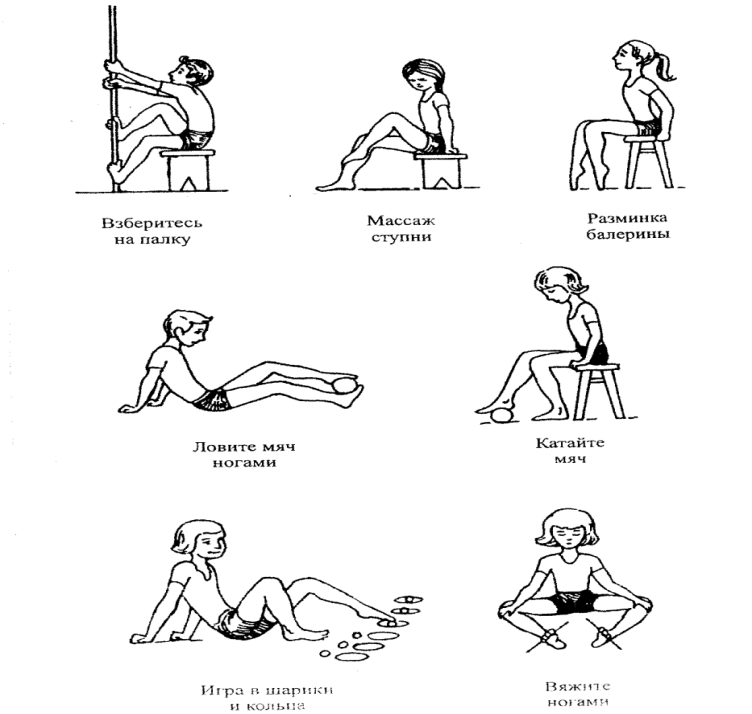
**Комплекс физических упражнений на укрепление мышечного корсета**

Комплекс можно выполнять и в домашних условиях. Для этого необходим всего лишь маленький коврик. Упражнения выполняются без излишнего напряжения. **Не забывать о правильном дыхании.**



**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**

Упражнения можно выполнять в домашних условиях.



Для выполнения этого комплекса необходим небольшой инвентарь: гимнастическая палка, малый мяч, вязальные спицы, игровые кольца и шарики.

**Задание 3.**

**Упражнения на гимнастической скамейке.**

**Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. И.п. – упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п.

2. И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

3. И.п. – упор лежа, нога поднята назад – вверх.

4. И.п. – стоя на скамейке в полуприсяде. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).

6. И.п. – упор лежа, руки на полу, а ноги на скамейке.

7. Передвижение на четвереньках по рейке скамейки. Может применяться как упражнение на равновесие.

8. Хождение на руках по рейке с поддержкой ног партнером.

**Задание 4.**

**Упражнения на расслабление мышц:**

1.Потряхивание кистями рук, ног, дыхательные упражнения с задержкой дыхания.

2.Выполните упражнение на расслабление мышц как на картинке.



**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** конспект теоретического материала,комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета, комплекс упражнений на расслабление мышц.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения***: конспект.*

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №5.**

**Тема: «**Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие координации движений**».**

**Цель:** Развивать координацию движений посредством подобранных гимнастических упражнений.

**Задачи:**

1. Научиться выполнять комплексы упражнений на развитие координации.

2. Разучить комплекс упражнений на профилактику плоскостопия и вестибулярного аппарата.

4. Изучить тему «Основы самомассажа».

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Повторение изученного ранее комплекса дыхательной гимнастики.

2. Выполнение ходьбы по зрительным сигналам, бег в сочетании с ходьбой по линиям волейбольной площадки.

3. Выполнение челночного бега в медленном темпе.

4. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.

5. Изучение темы «Основы самомассажа» учебник «Физическая культура», глава 12.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

Вспомните, комплекс или несколько упражнений дыхательной гимнастики А.А.Стрельниковой (см. практическое занятие №3). Выполните упражнения.

**Задание 2.**

Выполнение двигательных действий:

* ходьба обычная по залу,
* ходьба по зрительным сигналам (используем разметку волейбольной площадки),
* бег по залу в сочетании с ходьбой и дыхательными упражнениями;
* выполнение челночного бега 3х10м в медленном темпе (выполняется для развития координации);

**Задание 3.**

Изучаем комплекс упражнений на развитие координации в пространстве.

Выполняем комплексы по образцу**.**

**Комплекс упражнений с малым мячом.**



**Задание 4.**

**Работаем с учебником.**

* Внимательно изучите тему «Основы самомассажа».
* Выделите главное, запишите конспект.
* Запомните терминологию.
* Устно ответьте на вопросы для самоконтроля параграфа учебника.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** написание конспекта, выполнение комплексов ОРУ.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения***: проверка конспекта, проверка выполнения комплекса дыхательной гимнастики.*

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №6**

**Тема:** «Комплексы ОРУ. Упражнения на осанку»

**Цель**: Формирование правильной осанки.

**Задачи:**

1. Закрепить сформированные умения в формировании мышечного корсета.

2. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования осанки.

3. Закрепить теоретические знания по теме: «Основы самомассажа».

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Разминка.

2. Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета.

3. Повторение теоретического материала предыдущего урока.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

Выполните разминку из предложенных упражнений. Можно придумать или добавить свои упражнения.

**Внимание!**

Перед тем как переходить к разминочным упражнениям, необходимо заняться расслаблением спины. Для этого в течение 10-15 минут необходимо, стоя на четвереньках, медленно передвигаться по небольшой площади. Теперь, когда спина подготовлена, стоит начать разминку и выполнение упражнений.

**Необходимо повторить семь упражнений, важно делать их медленно:**

1. Вдохнув воздух, поднять руки, будто пытаясь достать до неба, и задержаться, а на выдохе медленно опустить.
2. Далее разминаются плечи. Необходимо сделать ими несколько круговых движений в разных направлениях.
3. Подняв вверх ладони, потянуть мышцы, ненадолго задержавшись во время разведения рук.
4. Сомкнуть руки в замок и отвести их как можно дальше назад, почувствовать растягивание позвоночника и мышечных тканей.
5. Выполнить наклоны, вытягивая вперед руки.
6. Разминая ноги, необходимо подтянуть колени к животу, а после занять исходную позицию.
7. Выполнить несколько медленных приседаний.

Выполняя упражнения, не забывайте о дыхании!

**Задание 2.**

**Комплекс корригирующей гимнастики на укрепление мышечного корсета**

*Основные задачи:*

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. Лёжа на спине. Руки под головой. | Отдых. | 2 мин. | Лежать прямо, расслабленно. |
| 2. Лёжа на спине, руки вверху чуть шире плеч. | Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями. | 6-8 раз | Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед. | 1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперёд, согнутую в коленном и тазобедренном суставах.  2-и.п.  3-4-то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох,  на 1-2- выдох, дыхание не глубокое, обычное. |
| 4. То же | 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед.  2 – и.п.  3-4 – то же с правой ногой. | 6-8 раз | В и. п. – вдох.  на 1-2 – выдох. |
| 5. Лёжа на спине, руки на поясе. | 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч.  3-4 – скользя по полу, соединить ноги. | 6-8 раз | Дыхание произвольное. |
| 6. Лёжа на спине, руки под головой. | 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом.  2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. 3-4–и.п.  5-8 то же с правой. | 6-8 раз | Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на 1-2-3-4 – выдох.  Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу. |
| 7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища. | Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох. | 6-8 раз | Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. |
| 8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. | 1 - выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом.  2 - выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом.  3 - поставить левую ногу в и.п.  4 - поставить правую ногу в и.п.  5-8 – то же с правой. | 6-8 раз | Дыхание произвольное, не задерживать. |
| 9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе. | Диафрагмальное дыхание. | 3-4 раза | Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный. |

Отдохните, встаньте с коврика и немного походите. Выполните дыхательные упражнения.

**Задание 3.**

Откройте тетрадь для конспектов по физкультуре. Прочитайте конспект по теме «Основы самомассажа». Особенно обратите внимание на названия приемов самомассажа и методику выполнения. Попробуйте проделать несколько приемов и запомнить их.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** выполнение комплексов ОРУ, повторение материалов учебника.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения**: проверка выполнения комплекса на укрепление осанки. Проверка освоения приемов самомассажа.

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №7**

**Тема:** «Формирование навыков релаксации (аутогенная тренировка)».

**Цел**ь: научиться приемам релаксации и восстановления после физической нагрузки.

**Задачи:**

1. Выполнить комплекс на укрепление осанки;

2. Разучить комплекс упражнений на укрепление мышц рук с малым мячом;

3. Развивать ловкость и моторику пальцев рук.

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Разминка.

2. Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета.

3. Комплекс упражнений с малым мячом.

4. Аутогенная тренировка.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

Как всегда начинаем с разминки. Выполняем разминочный комплекс предыдущего урока. Перед тем как переходить к разминочным упражнениям, необходимо заняться расслаблением спины. Для этого в течение 10-15 минут необходимо, стоя на четвереньках, медленно передвигаться по небольшой площади. Теперь, когда спина подготовлена, стоит начать разминку и упражнения при сколиозе позвоночника (см. практическое занятие №6, задание 1).

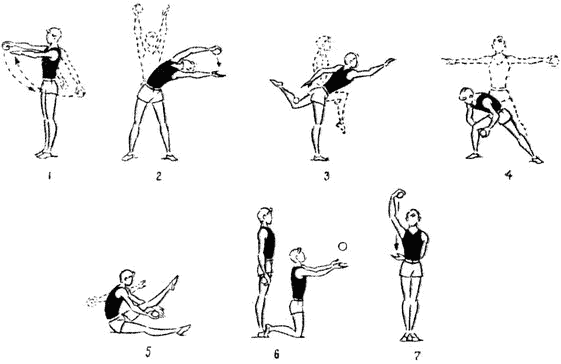
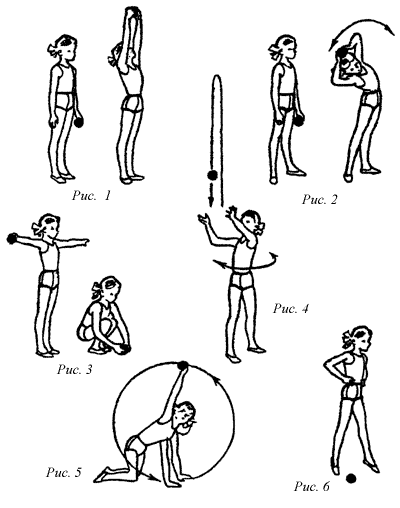
**Задание 2.**

**Выполните упражнения на укрепление мышц спины**



**Задание 3.**

Для развития ловкости выполняем комплексы упражнений с малым мячом.



Комплекс1. Комплекс2.

**Задание 4.**

**Аутогенная тренировка.**

Мы уже познакомились с аутогенной тренировкой при изучении главы 9 учебника «Физическая культура» на практическом занятии № 4. Читаем конспект.

***Дополнительная информация.***

Аутогенная тренировка состоит из двух частей:

* успокаивающей;
* мобилизующей.

В успокаивающей части нужно добиться некоторого снижения уровня бодрствования мозга, в мобилизующей - его повышения. И то и другое достигается при соблюдении трёх условий:

1) регуляции мышечного тонуса;

2) управления ритмом дыхания;

3) оперирования чувственными образами.

1. *Регуляция мышечного тонуса*. Успокаивающая часть: полное расслабление всех мышц тела (релаксация). Мобилизующая часть: повышение тонуса всех мышц тела.

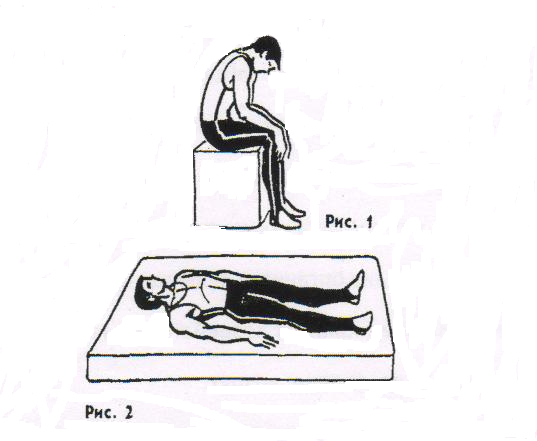
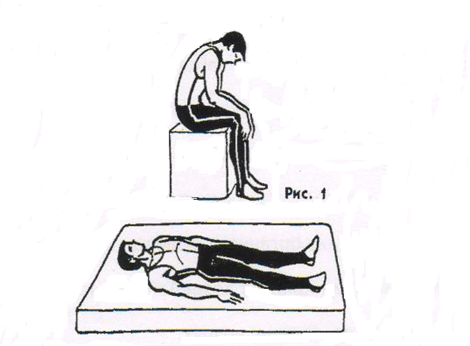
2. *Управление ритмом дыхания.* Успокаивающая часть: относительно короткий вдох, плавный, медленный выдох, пауза. Мобилизующая часть: длительная фаза вдоха, пауза, относительно короткий выдох.

3. *Оперирование чувственными образами*. Успокаивающая часть: «Лежу на берегу реки», «Купаюсь в море», «Лежу на светлой поляне». Мобилизующая часть: «Хожу босиком по снегу», «Купаюсь в проруби», «Стою на краю пропасти».

Вспомнили? Теперь попробуем на практике.

**Выполните упражнение** «**Воздушные шарики».**

Примем исходное положение в позе «кучера». Мышцы расслаблены.



Закройте глаза. Дышим ровно и спокойно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя…. Прислушайтесь к вашему дыханию…. Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть…. Послушайте, что я вам хочу рассказать» – (настрой для релаксации)

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. Ваши руки и ноги стали легкими, легкими. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше.

Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик. Обдувает шарик, ласкает шарик Вам легко, спокойно, вы летите туда, куда дует ласковый ветерок.

Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в зале. Потянитесь и на счет три откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

Это упражнение не только расслабляет мышцы, но и развивает воображение.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** выполнение комплексов ОРУ, повторение материалов учебника.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения***:* проверка выполнения комплекса на укрепление осанки.

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №8**

**Тема: «**Комплексы ОРУ с фитболом»

**Цель:** выполнять комплекс упражнений ОРУс фитболом.

**Задач**и:

1. Развивать и укреплять костно-мышечную систему.

2. Формировать навыки двигательной активности.

3. Разучить комплекс упражнений с фитболом.

**Алгоритм выполнения работы:**

1. Выполнение комплекса упражнений для разминки.

2. Выполнение комплекса упражнений на осанку.

3. Ознакомление с комплексами упражнений на фитболах.

4. Выполнение комплекса упражнений на релаксацию.

**Рекомендации по выполнению заданий:**

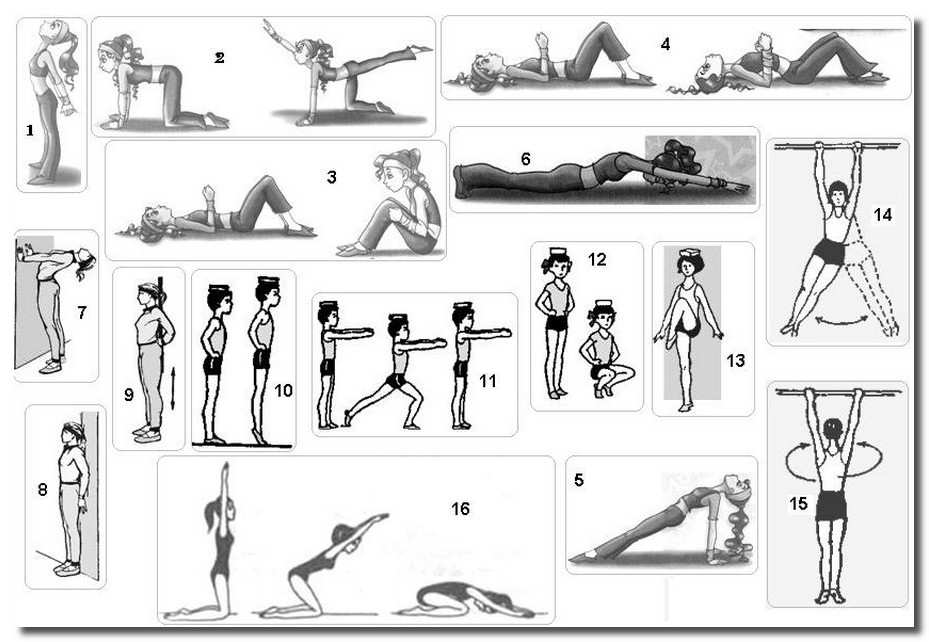
**Задание 1.**

Выполните разминку по данному образцу. Можно добавить упражнения из собственного опыта.



**Задание 2.**

Выполните комплекс упражнений на укрепление осанки. Не забывайте соблюдать технику безопасности.



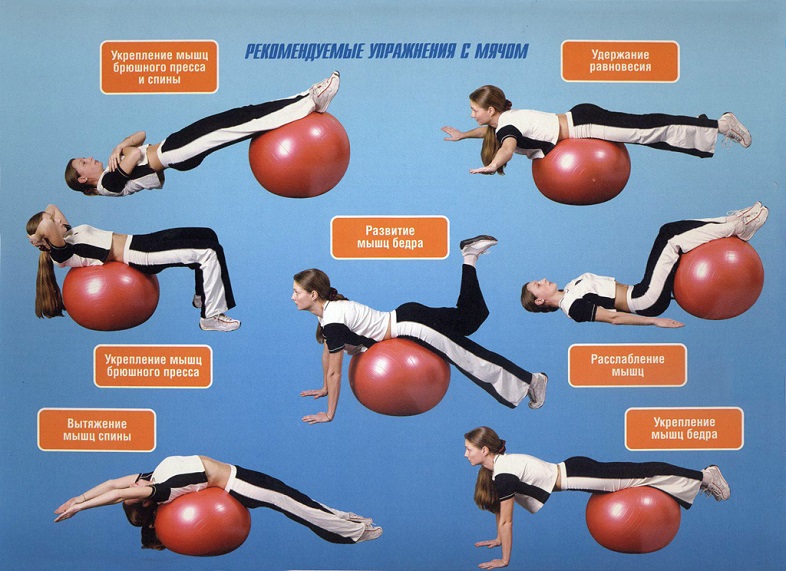
**Задание 3.**

**Комплекс упражнений с фитболом**

Изучите памятку! Выясните цель занятий фитболом.



**Выполните предложенный комплекс с мячом.**



После выполнения комплекса упражнений с фитболом выполняем упражнения на восстановление.

**Задание 4.**

**Релаксация.**

Вспомните материал предыдущего занятия по аутогенной тренировке**.**

Игра – релаксация «НЕБО».

**Цель игры:** ощущение покоя, обретение способности управлять своими мыслями.

Закройте глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По небу двигаются облака.

Ты наблюдаешь за ними. Если о чем-то думаешь, пусть мысли улетят вместе с облаками.

Ты сосредоточен на небе. Очень спокоен, уравновешен и счастлив, ты ощущаешь покой, тишину, радость.

Теперь медленно открываем глаза, и некоторое время сидим спокойно. Прислушиваемся к себе.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** выполнение комплексов ОРУ, повторение материалов учебника.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения***:* проверка выполнения комплекса на осанку.

**Рекомендуемые источники информации**:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №9**

**Тема: «**Упражнения на гимнастической скамейке**».**

**Цель:** научиться использовать простейшие гимнастические снаряды для коррекции и укрепления мышц.

**Задачи**:

1. Изучить тему «Резервы организма»;

2. Повторить комплекс упражнений с фитболом.

3. Выполнить упражнения на гимнастической скамейке.

**Алгоритм выполнения заданий:**

1. Изучение материала учебника «Физическая культура» Н.В. Решетникова глава 3, параграф 3.1 «Резервы организма».

2. Повторение комплекса упражнений с фитболом.

3. Работа на снарядах.

**Рекомендации к выполнению заданий:**

**Задание 1.**

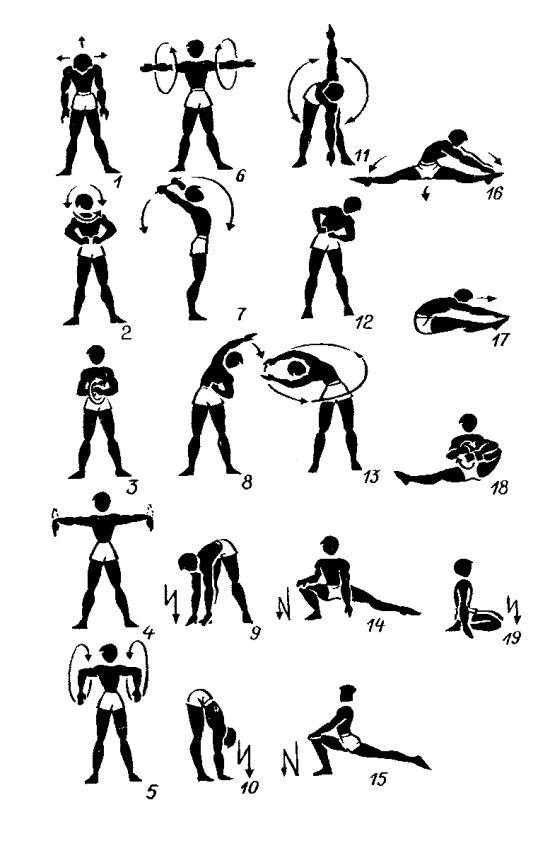
Откройте учебник, прочитайте и кратко законспектируйте параграф. Выделите в конспекте и запомните определение «Здоровье» и «Здоровый образ жизни». Устно ответьте на вопрос: «Что же такое резерв?»

**Задание 2.**

Самостоятельно составьте план разминки.

Вспомните изученные для разминки упражнения. Выполните их.

**Примерный комплекс упражнений для разминки:**



**Задание 3.**

Повторите комплекс упражнений с фитболом (см. практическую работу №8).

Упражнения с фитболом позволят Вам укрепить мышцы туловища без болевых ощущений.

**Задание 4.**

Для развития равновесия и координации используйте гимнастическую скамейку как снаряд:

* ходьба по скамейке с различными положениями рук (руки на пояс, руки в стороны, руки за голову);
* ходьба, перешагивая через скамейку высоко поднимая колени с различными положениями рук;

**Упражнения на гимнастической скамейке.**

А) Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.п. – упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п.

2. И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

3. И.п. – упор лежа, нога поднята назад – вверх.

4. И.п. – стоя на скамейке в полуприседе. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, упор руками на полу, ноги на скамейке.

7. Передвижение на четвереньках по рейке скамейки.

Б) **Упражнения на силу мышц живота.**

1. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке. Наклоны туловища назад с различными положениями рук.

2. И.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке, сгибать ногу, стоящую на скамейке.

3. И.п. – сед углом. Движения прямыми ногами вперед, назад и в стороны скрестно.

**Задание 5.**

**Релаксация.**

По окончании выполнения комплекса на гимнастической скамейке переходим к релаксации.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** выполнение комплексов ОРУ, работа с учебником

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплекса по образцу.

**Контроль выполнения***:* проверка выполнения комплекса с фитболом.

**Рекомендуемые источники информации**:

Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. образования / Н.В.Решетников [и д.р.] – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

**Практическое занятие №10**

**Тема: «**Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и его основные методы».

**Цель**: научиться контролировать самочувствие во время занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Изучить материалы теоретической части по самоконтролю.

2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.

3. Развитие двигательных качеств.

**Алгоритм выполнения заданий**:

1. Разминка.

2. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

3. Выполнение комплекса упражнений на гимнастической скамейке.

4. Работа с учебником.

**Рекомендации к выполнению заданий**:

**Задание 1.**

Самостоятельно выполните разминку.

Для этого нужно вспомнить принципы построения разминки:

* упражнения выполняются с верхней части туловища;
* упражнения подбираются от простого к сложному.

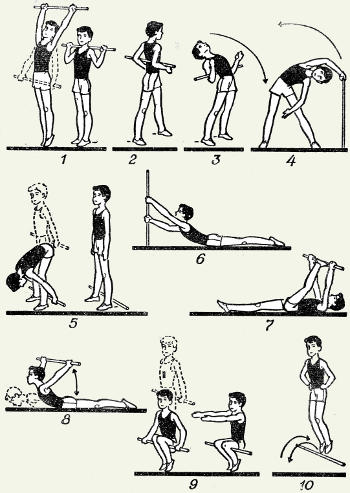
Подумайте и подберите упражнения для разминки. Комплекс будет состоять из 6-8упражнений.

**Удачи!**

После разминки выполните упражнения на укрепление мышц рук.

**Задание 2.**

Выполните комплекс упражнений с гимнастической палкой**.**



Выполняйте упражнения не спеша. Не забывайте о правильном дыхании.

**Задание 3.**

Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц туловища на гимнастической скамейке (Практическое занятие №9, задание 4).

По окончании выполнения комплекса пройдите по залу в спокойном темпе.

**Задание 4.**

Изучите предложенный материал по основам теории физического воспитания. После изучения материала выполните задания.

**Самоконтроль на уроках физической культуры.**

Самоконтроль при выполнении физических упражнений помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. Если после тренировочных занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это положительные признаки. Они показывают, что Ваш организм справляется с нагрузками. Но если на следующий день пульс не вернулся к его постоянной величине в покое, ухудшилось настроение и аппетит, появилась головная боль, то нагрузку надо снизить или дать себе передышку.

Как организм переносит нагрузку, лучше всего показывает частота сердечных сокращений (ЧСС). Существует несколько способов измерений пульса:

а) тремя пальцами на запястье;

б) большим и указательным пальцем на шее;

в) кончиками пальцев на виске;

г) ладонью к груди в области сердца.

Чем больше нагрузка, тем меньше время человек может её переносить. Если, например, она небольшая, то занятие может продолжаться (с учётом возраста и тренированности) несколько десятков минут.

**Таблица 1 – Внешние признаки утомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Степень утомления** | | |
| **лёгкая** | **значительная** | **очень большая** |
| Окраска кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, головы и туловища | Очень сильная, выступление соли |
| Дыхание | Учащённое ровное | Значительное учащение, периодически –через рот | Резко учащённое, поверхностное, появление одышки |
| Движение | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение координация движений, дрожание конечностей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду. |

**Таблица 2 – Контроль за ЧСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пульс | | | Пульс | | | Пульс | | |
| за 10 сек. за 1 мин. | | | за 10 сек. за 1 мин. | | | за 10 сек. за 1 мин. | | |
| 10 | - | 60 | 20 | - | 120 | 30 | - | 180 |
| 11 | - | 66 | 21 | - | 126 | 31 | - | 186 |
| 12 | - | 72 | 22 | - | 132 | 32 | - | 192 |
| 13 | - | 78 | 23 | - | 138 | 33 | - | 198 |
| 14 | - | 84 | 24 | - | 144 | 34 | - | 204 |
| 15 | - | 90 | 25 | - | 150 | 35 |  | 210 |
| 16 | - | 96 | 26 | - | 156 |  |  |  |
| 17 | - | 102 | 27 | - | 162 |  |  |  |
| 18 | - | 108 | 28 | - | 168 |  |  |  |
| 19 | - | 114 | 29 | - | 174 |  |  |  |

1.Посчитайте пульс за 10секунд в состоянии относительного покоя. Посчитайте пульс за 1 минуту. Запишите показания в рабочую тетрадь.

2.Сделайте 20 приседаний и посчитайте пульс после нагрузки. Запишите показания в рабочую тетрадь.

3. Отдохните. И снова посчитайте пульс после отдыха. Запишите показания в рабочую тетрадь.

4. Сделайте сравнительный вывод.

**Норма времени**: 40мин

**Формат выполненной работы:** выполнение комплексов ОРУ, работа с учебником.

**Критерии оценки**: правильность выполнения комплексов упражнений.

**Контроль выполнения**: проверка выполнения комплекса самостоятельной разминки.

**Рекомендуемые источники информации**:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. образования / Н.В.Решетников [и д.р.] – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11классов общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ.ред. В.И.Ляха.-2-е изд.-М.:Просвещение,2007.-237с.

**Литература:**

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. образования / Н.В.Решетников [и д.р.] – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11классов общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич, под общ.ред. В.И.Ляха.-2-е изд.-М.:Просвещение,2007.-237с.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Соответствует ФГОС СПО 3+.Для обучающихся учебных заведений среднего профессионального образования. [book.ru](https://www.book.ru/)› [Физическая культура](https://www.book.ru/book/920006)

5. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w)

6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw)