

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА**



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Учебно-методическое пособие

Казань 2020

УДК: 612.63/66 (075.83)

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета, протокол № 4 от 31.01.2020

Рецензент:

Доцент института физической культуры, спорта и восстановительной медицины КФУ, кандидат биологических наук **О. П. Мартьянов**

Авторы: Григорьев А.П., Данилов В.А., Лифанов Е.В., Нуруллин И.Ф., Хасанзянов И.И., Шершунова В.Н, Самойленко П.М.

Самостоятельная работа студентов на занятиях по физической культуре как способ укрепления здоровья: учебно-методическое пособие/ В.Н. Шершунова, А.П.Григорьев, В.А.Данилов [и др.]. - Казань: Казан. фед. ун-т, 2020. - 57 с

В данной методической рекомендации были разработаны рекомендации при занятиях физической культурой для студентов, 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.

© Казанский университет, 2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ.....	15
1.1.....Понятие о физической культуре как о части учебного процесса.....	15
1.2.....Влияние физической культуры на организм на внеурочных занятиях.....	19
ГЛАВА 2. ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВНЫМИ ЗНАНИЯМИ И НАВЫКАМИ В РАЗДЕЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	24
2.1..... Анализ литературы по подготовке студентов по предмету физическая культура.....	24
2.2.Составление рекомендаций при занятиях физической культурой во внеурочное время.....	28
ГЛАВА 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	36
I.Общие требования безопасности. Обучающийся должен:.....	37
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	37
III. Требования безопасности во время занятий.....	38
IV.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.....	38
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	39
ВЫВОДЫ.....	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

В данной методической рекомендации, освещается проблема физической культуры на современном этапе и недостатка осведомлённости в данном направлении. Проведя аналогию между современным поколением и поколениями, которые были ранее, можно наблюдать, что здоровье у студентов стало падать. Появилось больше детей с подготовительными и специальными группами здоровья, что считалось не приемлемым ещё 30-40 лет назад. В связи с этим были разработаны рекомендации при занятиях физической культурой для студентов, 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. Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами на первом, втором курсах.

Изучения дисциплины является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала
- востребованного на современном рынке труда
- развитие физических качеств и способностей
- совершенствование функциональных возможностей организма
- укрепление индивидуального здоровья
- формирование здорового и спортивного стиля жизни
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью
- потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Внеаудиторная самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая вне занятий по заданию и при управлении преподавателем, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

- углубления и расширения теоретических знаний;

- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;

- формирования общих и профессиональных компетенций - развитию исследовательских умений

Цели и задачи профессионального модуля - требования к результатам освоения профессионального модуля с целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями. Студент в ходе освоения профессионального модуля должен иметь практический опыт:

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих учебно-тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта и организацию физкультурно-оздоровительных и

спортивно-массовых мероприятий и занятий;

- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;

- планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;

- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;

- изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;

- руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;

- организации физкультурно-спортивной деятельности;

- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

- оформления портфолио педагогических достижений уметь

- анализировать программы спортивной подготовки в избранном виде спорта и планировать учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

- планировать организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- разрабатывать методические документы на основе макетов, образцов, требований;

- определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;

- определять цели, задачи, планировать учебно-исследовательскую работу с помощью руководителя;

- использовать методы и методики педагогического исследования, подобранные совместно с руководителем;

- отбирать наиболее эффективные средства и методы физической культуры спортивной тренировки;

- оформлять результаты исследовательской работы;

- готовить и оформлять отчёты, рефераты, конспекты;
- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса в избранном виде спорта;
- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта;
- логику подготовки и требования к устному выступлению, отчёту, реферату, конспекту;
- погрешности измерений; теорию тестов; метрологические требования к тестам;
- методы количественной оценки качественных показателей;
- теорию оценок, шкалы оценок, нормы;
- методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте;
- статистические методы обработки результатов исследований.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются: уровень освоения учебного материала - уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия; - уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее

Дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения в течение двух семестров. В учебных семестрах студенты осваивают лекционный материал и темы, предназначенные для самостоятельного изучения, выполняют практические задания. На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровье сберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям. На практических занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта. Упражнения, выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности студента, формированию здорового образа жизни.

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом

Вопросы рабочей программы дисциплины, не включённые в аудиторную работу, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется методом устного опроса. В ходе самостоятельной работы каждый 3 студент обязан прочитать основную и по возможности

дополнительную литературу по изучаемым темам. При изучении дисциплины «Физическая культура» используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- разработка и представление докладов и рефератов по заданным темам
- подготовка и участие в научных студенческих конференциях

Учебные семестры предполагают проведение текущего контроля, который представляет собой контрольные точки в каждом семестре, итоги которых отражают в дифференцированном зачете и зачете. Оценка по контрольным точкам складывается из сдачи блока контрольных нормативов. В качестве поощрения студенты могут получить дополнительные баллы за участие в спортивной жизни университета, подготовке доклада и участие в научной конференции института. При условии сдачи контрольных точек студент получает положительную оценку по промежуточной аттестации. Студентам заочной формы обучения, приступая к изучению дисциплины необходимо в первую очередь ознакомиться с содержанием РПД ЗФО. Студенты заочной формы обучения должны самостоятельно проработать вопросы, выносимые на аттестацию, используя все виды (печатные или электронные издания) доступных учебно-методических пособий, научных статей и трудов, справочников и др. Методические рекомендации при подготовке к практическим занятиям. В ходе подготовки к практическим занятиям по физической культуре студенту необходимо пройти медицинское обследование, для определения группы здоровья. Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов)

- ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация)
- воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста)
- исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления)
- информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение студентами отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы работы, как:

1. Индивидуальные занятия (домашние занятия):

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- использование аудио- и видеозаписи;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;

- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- написание докладов, рефератов;
- составление глоссария, кроссворда по темам дисциплины;
- подготовка к дифференцированному зачету.

2. Групповая самостоятельная работа студентов:

- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др.;
- участие в Интернет конференциях

3. Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемой дисциплины «Физическая культура», часто используются следующие виды самостоятельной работы студентов:

- поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме;
- подготовка рефератов;
- подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 1015 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям. **Работа студента над рефератом включает следующие операции:**

- уяснение сути темы (по её названию)
- выявление литературных источников по данной теме

- ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры
- работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений)
- отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов
- составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов
- написание реферата

Реферат в структурном отношении должен включать:

- заголовочную часть (введение)
- собственно реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией)
- заключительную часть (выводы)
- справочную часть (список использованной литературы)
- оглавление (содержание)

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При

11

этом допускается сохранение отдельных структурных элементов оригинала. Однако, недопустимо простое переписывание положения литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- поставлена ли цель в работе
- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата
- собран ли достаточный фактический материал
- удалось ли раскрыть тему
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными

проблемами науки и общества, со специальностью студента

- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения

- достигнута ли цель работы

Тематика рефератов приводятся в рамках темы каждого практического занятия. Возможно написание реферата по теме предложенной самим студентом (по согласованию с преподавателем). Реферат на занятиях (научно-практических конференциях) может быть представлен в виде доклада. Реферат должен быть выполнен за один месяц до начала экзаменационной сессии. Студенты, не представившие в установленный срок реферат, либо получившие оценку «неудовлетворительно», к сдаче зачета не допускаются. Углубленному изучению материала по отдельным разделам дисциплины способствует подготовка студентами докладов. Доклад - это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка доклада - достаточно кропотливый труд. Его написанию предшествует изучение широкого круга экономических первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного, творческого мышления, учит применять экономические знания на практике при анализе актуальных социальных и правовых проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний студентов является выполнение ими домашних заданий. Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» обеспечивает учебно-методическую и

материально-техническую базу для организации самостоятельной работы студентов.

Библиотека университета обеспечивает:

- учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях)

- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет

Университет:

- обеспечивает доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- разрабатывает: учебно-методические комплексы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;

- методические рекомендации, пособия по организации самостоятельной работы студентов;

- задания для самостоятельной работы;

- темы рефератов и докладов;

- перечень физических упражнений;

- предоставляет студентам сведения о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств по своей дисциплине.

- методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

1.1. 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 воспитательных образовательных задач, которые характеризуются 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 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 высшего профессионального образования, учебная дисциплина физической культуры преподается в высших 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 метода, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности
- 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 вне учебных 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.

Самостоятельная работа студентов организуется 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. Для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре необходимо разнообразить формы занятий. 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.

1.2. Влияние физической культуры на организм на внеурочных занятиях

Во вне учебной работе по физической культуре 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
- воспитание определенных организационных навыков у учащихся
- систематические занятия физической культурой и спортом.

Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на преподавателя физической культуры. Кроме того, в каждой группе избираются физкультурные организаторы. В общепедагогическом плане во вне учебной работе по физической культуре 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 преподаватели, кураторы и медицинские работники проводили со студентами 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 самостоятельной 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 студентам определенных знаний и правил поведения в походе. В походе студенты 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 студенты могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей. В системе самостоятельной работы большое

значение имеет спортивное совершенствование студентов, 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 самостоятельной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в учебных заведениях. К ним относятся спортивные праздники, организация спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», «Недель здоровья», олимпиад, велоэстафет, кроссов и др. В комплексной программе физического воспитания студентов включены внеурочные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физической культуре. Это значит, что самостоятельная 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 самостоятельной 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 студентов 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 зависят 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 избираемыми студентами индивидуальные устремлениям (спортивное совершенствование, либо пролонгированная ОФП, либо 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 самостоятельной 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 самостоятельных 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 студента, 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 2. ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВНЫМИ ЗНАНИЯМИ И НАВЫКАМИ В РАЗДЕЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1. Анализ литературы по подготовке студентов по предмету физическая культура

После анализа литературы по физической подготовке студентов, 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.

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 высшего 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 студентов, 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, не обходимо, 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, определится 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 влияния 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», «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., Близневский 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), физкультминутки помогали отвлечься рабочим от трудового процесса, что положительно сказывалось на психологическом состоянии рабочего, и так же повышалась трудоспособность человека. Было подчеркнуто то, что государство заинтересовано в том, чтобы 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 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 Труд 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: уходят 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 (табл. 1)\

Упражнение 1	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	Ходьба на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд
Упражнение 3	Перекаты носков на пятки	Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдохните 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

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 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 начинать пробежки с разминки
- следить 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 (табл. 2).

Таблица 2

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 ру ^к	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	Выпады	Ноги расставлены широко, руки с упором на бедра.

8		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 8	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, чтобы заниматься какой-либо физкультурной деятельностью стоит сначала ознакомиться с её теоретической частью, а потом переходить на практическую. Так как надо сначала узнать, как правильно заниматься, чтобы 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 в добавок перетренированность отрицательно влияет на нервную систему.

К самым простым методическим рекомендациям можно отнести:

- должны быть цели и задачи, которые ставит студент
- быть теоретически осведомлённым в той области физической культуры, в которой планирует заниматься
- самоконтроль организма (измерение ЧСС и АД, общее самочувствие)
- подходящая экипировка (для каждой физкультурной деятельности она может отличаться)
- правильно выбирать время для занятия физкультурной 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.

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Находясь в спортивном зале или на спортивной площадке обучающийся обязан строго соблюдать правила техники безопасности. Далее приведены следующие инструкции по технике безопасности:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»;
- инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;
- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;
- инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

Инструктаж по технике безопасности должен быть зафиксирован в специальном журнале, где каждый обучающийся обязан расписаться. Без проведения вводного инструктажа студент не допускается к практическим

занятиям по Физической культуре.

Вводный инструктаж по мерам безопасности для студентов по предмету «Физическая культура»

I. Общие требования безопасности. Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь - кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
- после болезни предоставить преподавателю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; - иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Студентам нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие

посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Студент должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Студентам нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую

медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Студент должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия; - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Инструкция по охране труда для обучающихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

I. Общие требования безопасности. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно - гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии. **К занятиям допускаются студенты:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Студент должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не

использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер

безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством преподавателя физкультуры. Преподаватель обязан: - следить за выполнением студентами инструкций, правил поведения на занятии по физкультуре и принимать решение об отстранении студента от участия в учебном процессе за

грубое или систематическое их нарушение.

Студент должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Студент должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

I. Общие требования безопасности. Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются студенты:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Студент должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и

обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;

- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;

- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Студент должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;

- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Студент должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Студент должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключаящим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя,

не производить произвольных метаний;

- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Студент должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для обучающихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта.

I. Общие требования безопасности. Для занятий игровыми видами

спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. **К занятиям допускаются студенты:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студент должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

37

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно

было взять для выполнения упражнений;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий. При выполнении упражнений в движении студенты должны:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Студент должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Студент должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Баскетбол. Ведение мяча

Студент должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Студент должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Броски

Студент должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся. Не рекомендуется:
 - толкать играющего, бросающего мяч в прыжке;
 - при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
 - бить рукой по щиту; - при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры

Студент должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
 - по свистку прекращать игровые действия.
- Нельзя: - толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
 - широко расставлять ноги и выставлять локти;
 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
 - студент, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол. Передача

Студент должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Студент должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры

Студент должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподавателя дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча - задерживать его в руках, выполнять передачу захватом. **Во время игры нельзя:**

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не

закрепленных тренажерах; - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и проточновытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой

подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочном установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их

исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал.

5.3. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и
выключить свет.

ВЫВОДЫ

Физическая культура - является неотъемлемой частью жизни человека. Занятия различными физическими упражнениями, занимают немало важную роль в работоспособности, поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях поэтапно.

В основу преподавания обычно положены такие методы и способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Разработка методики занятий над физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными педагогами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести к более серьезным последствиям, даже к травмам. Методика занятий над физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана.

Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а, следовательно, эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Правильная организация умственной работы и активного физического отдыха - важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами.

Обучение данной дисциплине должно осуществляться с учетом профессиональных особенностей будущих специалистов. Наука о физических упражнениях для специалистов культуры отстает от непосредственного ее практического применения. Очень мало издано методической литературы по проведению занятий с музыкантами.

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения могут быть использованы студентами в будущей профессиональной

деятельности.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, не менее двух академических часов, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.

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 культуры 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 подготовке 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 ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура 4-е изд., стер. Бишаева А.А. Издательство: АСАДЕМІА, 2012г.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М: ИЦ Академия, 2014. -304с.
3. Дополнительные источники:
Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич-15-е изд., стер. -М: ИЦ Академия, -2015. -176с.: ил. ЭБС «Лань»
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70303> — Загл. с экрана Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [Электрон. ресурс],
5. Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Электронные ресурсы: Олимпийский комитет России [Электрон. ресурс], Режим доступа: <http://www.olympic.r>
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электрон. ресурс], Режим доступа: www.infosport.ru