

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, общегуманитарных
и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1
от « 30 » августа 2018 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Зиновьевна

СОГЛАСОВАНО

 Зам. директора по ОМР
Е.А. Ткаченко

« 30 » августа 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

г. Грязовец
2018

Пояснительная записка

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Процесс самостоятельной работы позволяет ярко проявиться индивидуальным способностям личности. Только через самостоятельную работу студент может стать высококвалифицированным компетентным специалистом, способным к постоянному профессиональному росту.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема,

конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.
- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой

последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельна работа

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине
«Физическая культура»
2-4 курс
160 часов**

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих **задач**:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

№и название темы, кол-во часов на с/р	Наименование самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	час	Формы выполнения
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Заполнение конфиденциальной анкеты	Бишаева А.А. Физическая культура 2014 ОИЦ «Академия»	12	Анкета
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Основы правильного питания		22	
Тема 1.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(1.3)		14	
Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание(1.4) Составить свой режим дня		10	
Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Контрольная работа		10	Контрольные нормативы по данному виду

обеспечение здоровья и работоспособности				
2.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание(2.2.)		14	Доклад
2.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.3) Посчитай частоту сердечных сокращений		14	Контрольные нормативы по данному виду
2.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Практическое задание (2.4) Выполнить антропометрические измерения и расчеты		18	Доклад
Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Тестовое задание 3.1.1. Контрольная работа 3.1.2. Практическое задание 3.1.3 Написать краткую биографию 1-3 вологодских спортсменов, принимавших участие в		46	Контрольные нормативы по данному виду

качества жизни	Олимпийских играх, международных соревнованиях.			
Итого: 160 часов			160	

1.1. Конфиденциальная анкета

предназначена только для изучения жизненного стиля и разработки

индивидуальной оздоровительной программы

*выбранный вами вариант ответа отметьте **х** крестом*

1. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И

ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

- а) не занимаюсь;
- б) занимаюсь нерегулярно;
- в) занимаюсь 1-2 раза в неделю;
- г) регулярно 3-4 раза в неделю;
- д) постоянно.

2. СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ?

- а) более 20 шт;
- б) 11-20 шт;
- в) 6-10 шт;
- г) 1-5 шт;
- д) не курю.

3. ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ?

- а) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) 1-2 раза в неделю;
- г) по праздникам;
- д) не употребляю.

4. РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ (калорийность, овощи, фрукты, витаминосодержание)?

- а) постоянно плохо;
- б) в основном плохо;
- в) периодически качественно;
- г) в основном качественно;
- д) регулярно качественно.

5 ВОЗНИКАЮТ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ?

- а) постоянно;
- б) после переедания;
- в) достаточно часто;
- г) время от времени;

д) нет, не возникают.

6. НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У ВАС ВЕС (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 (для юношей) и от остатка еще 10 (для девушек))?

- а) более 50% выше нормы;
- б) на 20-40% выше нормы;
- в) на 10-15% выше нормы;
- г) ниже нормы на 10-15%;
- д) норма.

7. РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ СПИТЕ ПО 7-8 ЧАСОВ?

- а) очень редко;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 3-4 раза в неделю;
- г) не всегда;
- д) постоянно.

8. ЛЕГКО ЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ ПО УТРАМ?

- а) очень тяжело;
- б) раньше 9 утра меня не возможно разбудить;
- в) легко, если вовремя ложусь спать;
- г) обычно, да;
- д) всегда просыпаюсь рано.

9. ЧАСТО ЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?

- а) постоянно;
- б) очень часто;
- в) довольно часто;
- г) иногда;
- д) крайне редко.

10. КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ ВАС ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ?

- а) плохая;
- б) неудовлетворительная;
- в) удовлетворительная;
- г) хорошая;
- д) отличная.

11. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ?

- а) 110-120 ударов в минуту;

- б) 100-110 ударов в минуту;
- в) 80-100 ударов в минуту;
- г) 60-80 ударов в минуту;
- д) 50-60 ударов в минуту.

12. ВЫПОЛНИТЕ 15-20 ПРИСЕДАНИЙ. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС ТЕПЕРЬ?

- а) 150-160 ударов в минуту;
- б) 140-150 ударов в минуту;
- в) 120-130 ударов в минуту;
- г) 100-115 ударов в минуту;
- д) 80-100 ударов в минуту.

13. ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ВАШ НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС (ваш пульс в покое)?

- а) через 10 минут;
- б) через 5-7 минут;
- в) через 3-4 минуты;
- г) через 2 минуты;
- д) через 1 минуту.

14. КАК ЧАСТО ВЫ БЫВАЕТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ?

- а) практически не бываю;
- б) редко;
- в) иногда гуляю;
- г) гуляю 2-3 раза в неделю;
- д) ежедневно.

Посчитайте набранные очки. За ответ А – 3 балла; Б – 6 баллов; В -9 баллов; Г – 12 баллов; Д – 15 баллов.

42 – 84 балла – Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим здоровьем и забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

85 – 126 баллов – Вы уделяете своему телу недостаточно заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь долго так продолжаться не может, ваш организм нуждается в постоянной заботе и внимании.

127 – 168 баллов – за ваш образ жизни вы заслуживаете оценки «хорошо», но этого маловато.

169 – 210 баллов - Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о собственном физическом здоровье. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим здоровьем (а также не забывает, и пишу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

1.2 Основы правильного питания

НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. В нашей стране каждый четвертый человек страдает ожирением, которое является причиной многих заболеваний и негативных изменений в организме. По классификации академика А. А. Покровского:

- до 10 % веса более нормы – избыточный вес;
- до 10-20 % - ожирение 1-й степени;
- 20-30 % - ожирение 2-й степени;
- 30-100 % - ожирение 3-й степени;
- более 100 % - ожирение 4-й степени.

Ожирение свидетельствует о явном несоответствии энергопоступлений (с пищей) и энергорасхода в жизнедеятельности человека. Избыток белково-жировых компонентов, поступающих с пищей, негативно воздействует на состав крови и внутренние стенки кровеносных сосудов, поражая их атеросклерозом. Избыток жиров «складируется» в различных частях тела человека, отягощая деятельность всего организма и особенно сердечно-сосудистой системы, и в первую очередь сердца.

2. Артериальное давление здорового человека в любом возрасте не должно превышать: мужчины 120/80, женщины 125/85 мм рт. ст. Повышение АД может свидетельствовать об ухудшении Эластичности кровеносных сосудов, поражении их атеросклерозом, возможной закупорке периферийных капилляров и ряде других причин.

3. Хорошо тренированное сердце реагирует на физическую нагрузку, прежде всего увеличением ударного объема крови (до 80-120 грамм/удар), в то время как при сердечной недостаточности резко возрастает частота сердечных сокращений. Эта закономерность позволяет объективно оценивать работоспособность сердечной мышцы и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (ССС).

4. Степень развития мышечной системы в значительной мере определяет физическую работоспособность человека, особенно в профессиях, требующих физических усилий. Дистрофия мышц, замена их жировой тканью не только уродует фигуру человека, но и резко ухудшает его здоровье, сильно снижает его работоспособность и делает человека непригодным для высокоинтенсивного и производительного труда. При потере функциональных резервов нервно-мышечной системы резко повышается риск бытового и производственного травматизма, особенно в области позвоночника, поскольку слабые мышцы не смогут предохранять позвоночный столб от механических повреждений.

**ЕСЛИ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЕ ПРЕВЫШАЕТ ЭНЕРГОТРАТЫ
 ЕЖЕДНЕВНО НА 750 ККАЛ, ТО ПРИ СОХРАНЕНИИ ДАННОГО РЕЖИМА
 ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НЕИЗБЕЖНО НАКОПЛЕНИЕ
 ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА 10-12 КГ В ГОД В ВИДЕ ЖИРОВЫХ
 ОТЛОЖЕНИЙ.
 ПОЖАЛУЙСТА, СЧИТАЙТЕ
 ВАШИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ!**

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ³⁰	ЭНЕРГОЗАТРАТЫ в ккал в час
Сон и отдых в постели	65-77
Отдых сидя, стоя	96-111
Уборка постели, личная гигиена, одевание	102-144
Хозяйственно-бытовая работа	160-270
Чтение, домашняя учеба	90-112
Работа на компьютере	90-114
Работа водителя	260
Огородные работы	360
Ходьба со скоростью: 110 шагов в мин,	290
6 км в час,	300
8 км в час	450
Катание на лыжах или коньках (темп умеренный)	445
Бег со скоростью 8,5-9 км/час	650
Теннис: температура умеренный	425
температура энергичный	600
Спортивное плавание кролем	530
Катание на лыжах с гор	585
Спортивные игры	600

***Калорийность пищевых продуктов
(ккал на 100 г)***

Продукты 100 г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб	
Ржаной простой	170
Пшеничный из муки 1 сорта	240
Пшеничный из муки 2 сорта	218
Готовые каши	
Рисовая рассыпчатая (без слива воды)	122
Рисовая рассыпчатая (со сливом воды)	113
Гречневая рассыпчатая	167
Гречневая вязкая	92
Овсяная (геркулесовая) вязкая	85

Овсяная (геркулесовая) жидкая	64
Отварная вермишель	100
Молочные продукты	
Молоко, чайный стакан	148
Кефир, чайный стакан	141
Сыр голландский, 100 г	353
Творог жирный, 100 г	223
Сырки или творожная масса, 100 г	340
Сливочное мороженое, 100 г	181
Жиры и масла	
Подсолнечное масло	899
Майонез	626
Молочный маргарин	743
Сливочное масло несоленое	749
Топленое масло	882
Свиной жир	897
Кондитерские продукты	
Сахар-песок	379
Карамель леденцевая	364
Шоколад молочный	559
Печенье сахарное	424
Пряники заварные	355
Пирожное слоеное с кремом	417
Мясные продукты	
Говядина отварная	254
Говяжьи котлеты	220
Колбаса	240
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	298
Сосиски молочные	266
Бульоны и супы	
Бульон из мяса и костей, 200 г	8
Бульон из костей, 200 г	4
Борщ с картофелем и сметаной, 500 г	270
Суп рисовый с мясом, 500 г	232
Блюда из птицы и яиц	
Отварная курица	170
Жареная курица	204
Бульон куриный	3
Яйцо всмятку	159
Яичница-глазунья	243
Рыба	
Треска жареная	122
Палтус припущеный	212
Судак отварной	97
Морской окунь отварной	112
Котлеты рыбные жареные	209
Сырые овощи	
Капуста белокочанная	26
Капуста квашеная	19

Морковь	34
Помидоры	23
Огурцы	14
Лук репчатый	41
<i>Блюда из овощей и картофеля</i>	
Картофель отварной чищеный	80
Картофель отварной в кожуре	81
Картофель жареный	192
Капуста тушеная	75
Свекла отварная	49
Морковь отварная	28
Морковные котлеты	158
Лук жареный	263
<i>Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части</i>	
Абрикосы	41
Апельсины	40
Виноград	65
Груши	42
Клубника	34
Слива	43
Черная смородина	38
Яблоки	45
<i>Напитки из плодов и ягод, 100г</i>	
Сок виноградный	54
Сок яблочный	38
Компот из свежих абрикосов	53
Варенье из сливы	280
Повидло яблочное	250
Кисель из черной смородины	54
Компот из сушеных яблок	57
Черная смородина, протертая с сахаром	272
<i>Напитки, 100 г</i>	
Чай без сахара	0
Кофе без сахара	9
Минеральная вода	0
Безалкогольные газированные напитки	36
Хлебный квас	25

3.1.3 Практическое задание

Написать краткую биографию 1-3 вологодских спортсменов, принимавших участие в Олимпийских играх, международных соревнованиях.

Информационное обеспечение

Основная литература:

[Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.book.ru/>

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.
2. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4.
3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4.