

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ТОГБПОУ «АГРАРНО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**По дисциплине «Физическая культура»**

**ТЕМА: Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

**Разработал руководитель физической культуры А.А. Щербинин**

**Пос.совхоза «Селезневский»**

**2019**

Автор: А.А. Щербинин руководитель физического воспитания ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум»

Рецензенты: А.В. Татаринов - преподаватель высшей категории МБОУ «Комсомольская СОШ» пос. совхоза. «Селезневский»

Аннотация:

Учебно-методическая разработка «Физкультурно-оздоровительные мероприятия» по дисциплине «Физическая культура» может быть использована преподавателями физического воспитания, классными руководителями и воспитателям при организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований, викторин.

Целью написания методической разработки является обобщения опыта работы преподавателей физического воспитания техникума по организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, приобщение студентов к занятиям по физической культуре и здоровому образу жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Организация, содержание и методика массовой физкультурно-оздоровительной работы.....	5
3. Методические указания, направленные на развитие двигательных физических качеств.....	8
4. Профессиональная направленность физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	10
5. Заключение.....	12
6. Список литературы.....	14
7. Рецензия.....	15

## **ВВЕДЕНИЕ**

В государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования физической культуры как учебной дисциплине отводится роль важнейшего компонента целостного развития личности. В стандарте сказано, что целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, что обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование. Одним из возможных путей достижения этой цели является обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности студента. Особую актуальность эта задача приобретает в условиях техникума, где эффективность физического воспитания и качество учебы студентов во много определяются учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания студента должен быть физически совершенный человек.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом. Являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков, можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие студенты не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому совершенствованию. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, студенты с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают по другим учебным дисциплинам.

Кроме того, у студентов, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Рассматривая двигательную деятельность студентов, мы наблюдаем её в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности студентов, уровень их общей физической подготовленности.

Сочетая занятия физической культуры с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий оздоровительное значение.

Целью написания методической разработки, является обобщение опыта работы преподавателей физического воспитания техникума, по организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Данная разработка может быть использована преподавателями физического воспитания и классными руководителями при организации и проведении спортивных праздников, соревнований, викторин.

## **2. Организация, содержание и методика массовой физкультурно-оздоровительной работы.**

Внеклассная работа организуется преподавателями для участия в ней студентов и должна строиться на добровольных началах и поэтому не должна включать обязательных видов соревнований, обязательных отчетных показателей и документов. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы студентов. Занятия должны быть не утомительными, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию студентов.

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающимися процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности студентов.

Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой – это минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях, преподаватели физкультуры обязаны приучать студентов к её регулярному выполнению. Осуществляется это следующим образом:

1. Пропагандой гигиенической гимнастики и разучиванием упражнений со студентами на занятиях. Время от времени нужно проверять, как студенты делают дома зарядку, предложить отдельным студентам показать комплекс упражнений, спросить в какой дозировке они их выполняют.

2. Организацией коллективной утренней гимнастики на свежем воздухе, на площадках.

3. Подготовка инструкторов и физоргов к руководству коллективными занятиями гимнастикой и проведения физкультминуток.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на

рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости крова – и лимфообращение, укрепляют кровоснабжение тканей, Более глубоким и ритмичным становится дыхание. Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях.

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развития на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу, с ходьбы и легкого бега. За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующих на больше группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук; приседания и движениями рук и ног; выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов. После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Хорошо освоенные упражнения становятся постепенно легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждый 1-2 недели комплекс менять.

Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении. После утренней гимнастики нужны водные процедуры.

Физкультминутки – проводятся в кабинетах во время занятий, когда появляются признаки утомления (невнимательность, беспокойное поведение). Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством преподавателя или физорга класса. Основными видами упражнений для физкультминуток

являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнения, сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук.

Гимнастика перед сном в сочетании с прогулкой и водными процедурами легкая гимнастика создает благоприятные условия для отдыха.

Такая гимнастика состоит главным образом из дыхательных упражнений по 5-6 раз каждое, темп – медленный, движения плавные.

Закаливание – это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Основными принципами закаливания являются:

- постепенность воздействия закаливающих процедур;
- непрерывность применения этапного закаливания;
- систематичность и индивидуальность отношений:

В системе физического воспитания применяются такие виды закаливания, как воздушные ванны, солнечные ванны, обтирания, обливания, купание.

### **3. Методические указания, направленные на развитие двигательных физических качеств.**

Под двигательными качествами понимается способность человека выполнять различные физические упражнения или действия, сходные по своему характеру. Двигательные качества не существуют отвлеченно. Они всегда связаны с тем или иным физическим упражнением, тем или иным движением, в котором они проявляются, вместе с тем отдельные двигательные качества не существуют изолированно друг от друга, они тесно связаны между собой, составляя наряду с умственным и моральными качествами различные стороны личности спортсмена.

Двигательные качества у человека настолько тесно связаны между собой, что специально направленное развитие одного из них идет наиболее успешно в том случае, если при этом развиваются другие качества.

На основании полученных нами данных по физической подготовленности студентов, рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать на уроках по физической культуре различные виды бега, танцевальные шаги, прыжки со скакалкой, акробатические упражнения.

Для развития основных мышечных групп повышать функцию внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время.

Наши исследования показали, что в развитии отстают силовой показатель, тогда как на первых курсах применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки.

Для развития силы как двигательного качества необходимо использовать набивные мячи, палки гимнастические, упражнения в парах с сопротивлением партнера, лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, упоры, висы, статические упражнения.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями. При выполнении силовых упражнений следует чередовать воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы. Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость, при этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

Для развития силовых физических качеств на занятиях по физкультуре необходимо использовать следующие упражнения: с набивными мячами и гантелями (различные массы), парные упражнения с партнерами, подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастических снарядах.

Для улучшения и повышения жизненной ёмкости легких могут применяться упражнения на выносливость. Наиболее способствуют выработке

выносливости физические упражнения относительно невысокой интенсивности, но проводимые в течение довольно продолжительного времени. К ним относятся: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, туристические походы. Упражнения на выносливость должны сочетаться с правильным дыханием.

Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Обучение студентов основным видам движений и совершенствование в них – одна из важнейших задач физического воспитания. Требуется не только научить студента правильным приемам движений, не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов.

#### **4. Профессиональная направленность физкультурно-оздоровительных мероприятий.**

В настоящее время одна из задач, поставленных перед профессиональными учебными заведениями, а также перед преподавателями физической культуры – повышение роли прикладных функций физического воспитания. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента за весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию таких духовных и физических ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В целях содействия профессиональной ориентации студентов, подготовки выпускников к жизни и труду в комплексной программе физического воспитания выделен специальный раздел «Профессионально-

прикладная физическая подготовка». Цель данного раздела непосредственно и органически связать обучение.

Под «Профессионально-прикладной физической подготовкой» понимается специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей студентов, необходимых для конкретных видов трудовой деятельности.

Овладение двигательными умениями и навыками, практическими способами контроля и оценки изменений, происходящих в организме под воздействием физических нагрузок, которую студенты получают при обучении профессии, дают возможность рационально организовывать свой стиль жизни, плодотворно и продолжительное время трудиться.

Зная на какие профессии ориентирует техникум своих студентов, преподаватели физической культуры должны строить свою работу, обращая особое внимание на требования, которые предъявляет профессия к физическим качествам, двигательным навыкам и психологическим функциям, выделяя из них те, которые являются профессионально-необходимыми.

Для профессии бухгалтер характерна однообразная работа, сидя, а отсюда – нарушение осанки, опасность появления сутулости, скалиоза (заболевание позвоночника, вызываемое слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях). Слабость мышц спины, неправильная осанка способствуют раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости. Для этой категории студентов подбираются такие упражнения, которые дают в первую очередь возможность воздействовать на все основные группы мышц спины. С этой целью применяются следующие группы упражнений:

а) общеразвивающие и упражнения общего воздействия ходьба с различным положением рук, ходьба в приседе и полуприседе с руками за голову и т.п.

б) всевозможные прогибания в положении стоя с подниманием рук и отведением ноги, повороты в сторону с движением рук и т.п.

в) прогибания в положении упора лежа на полу, стоя на коленях, в упоре сидя сзади и т.п. Все эти упражнения можно выполнять с различными предметами и отягощениями (гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями и др.)

Из гимнастических упражнений рекомендуются также очень полезные упражнения на гимнастической стенке (прогибания в упоре и висе, стоя на двух ногах и на одной ноге, в висе лицом к стенке, лазание по гимнастической скамейке и бревне с грузом на голове и различным положением рук. Профессия бухгалтера также требует развития и совершенствования общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, быстроты, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, быстроты зрительных различий, тактильной чувствительности пальцев, концентрация внимания, развития быстроты реакции.

Из легкой атлетики рекомендуется бег на средние и длинные дистанции, прыжки через скамейку, в длину с места и разбега, всевозможные эстафеты.

Из спортивных игр эффективны волейбол (верхняя, прямая подача, подача по зонам, чередование передач и прием мяча снизу, сверху двумя руками) и баскетбол (броски мяча в цель на точность, ведение мяча пальцами рук, передача в парах на точность).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Успех будущей социально-профессиональной деятельности выпускников техникума обусловлен эффективно поставленным учебно-воспитательным процессом и целостным развитием личности молодого специалиста. Важнейшим условием формирования и развития личности является его физическое совершенствование. Особое значение в связи с этим приобретает физическое воспитание, направленное на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие человека.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в различных формах: учебные занятия, физические упражнения в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, занятия в спортивных клубах и секциях, массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время. Использование разнообразных форм физического воспитания создает условия выполнения студентами научно-обоснованного объема направленной двигательной деятельности, необходимой для нормального функционирования организма.

Обеспечение и реализация профессиональной направленности физкультурно-оздоровительных мероприятий в техникуме создает возможности удовлетворения естественных потребностей студентов в двигательной активности, развития их физических качеств, повышения мотивации к занятиям не только физической культурой, но и в овладении профессии в целом. Преподаватели, в свою очередь получают на вооружение эффективный метод достижения главных целей: укрепление здоровья студента и воспитание в нем социально-устойчивой и гармонически развитой личности.

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие. – М.: Просвещение. 1984
2. Загорский Б.И. Профессионально-прикладная подготовка в советской системе физического воспитания. – М.: 2016
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко И.Г, Физическое воспитание. Учебное пособие. – М.: Высшая школа. 1989
4. Крячко Н.А. Физическая культура. – М.: ФиС. 2017
5. Старцев Г.Н. Обеспечение профессионально-прикладной физической культуры подготовленности студентов. // Среднее профессиональное образование образование. – 2018. - №9
6. Примерная программа по дисциплине физической культуры. Вестник. 1996 №7-8.
7. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: 2015

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Физкультурно-оздоровительные мероприятия» по дисциплине «Физическая культура», выполненную руководителем физического воспитания ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум» Щербининым А.А.

В данной методической разработке автор подробно описывает содержание и методику массовой физкультурно-оздоровительной работы. Упор делается на утреннюю гигиеническую гимнастику(зарядку), как основной комплекс упражнений, используемых для укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов.

Целью написания методической разработки является обобщение опыта работы преподавателей физического воспитания техникума по организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Так, как деятельность человека на производстве, в быту, в учебе, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств, методическая разработка содержит комплекс упражнений, направленных на развитие таких двигательных качеств как сила и выносливость.

Фундаментальными признаками физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой деятельностью. В данной работе физкультурно-оздоровительным мероприятиям придается профессиональная направленность и рекомендуются физические упражнения и спортивные игры для профессии бухгалтера.

Методическая разработка может быть использована преподавателями физической культуры и классными руководителями при организации и

проведении спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, викторин.