ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированной образовательной программы профессионального обучения

по профессии

**16675 Повар**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Квалификация: Повар 2 разряд  Форма обучения очная  Срок освоения 1 год 10 месяцев на базе основного общего образования  На базе специального (коррекционного) образования |

Зима, 2022 г

Методическое пособие содержит основные нормы и требования по написанию и оформлению самостоятельных внеаудиторных работ.

Целью методического пособия является формирование у обучающихся практических навыков организации и проведения самостоятельной внеаудиторной работы.

**Разработчик:**

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры, Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум»

# СОДЕРЖАНИЕ

стр.

[ВВЕДЕНИЕ](#_TOC_250002) 4

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА](#_TOC_250001) 5

1. [ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 5](#_TOC_250000)
2. УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 6

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

# ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как управляемая преподавателями система организационно – педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС СПО.

Для студента самостоятельная работа – способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС.

Период обучения в техникуме характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Физическая культура» неизмеримо возросла. В программе АД.01 Адаптированная физическая культура достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, футболом, лёгкой атлетикой, гимнастикой, способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче дифференцированного зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по видам спорта.

# Пояснительнаязаписка

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям по дисциплине АД.01 Адаптированная физическая культура относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а так же выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

# 

# 1. Перечень внеаудиторной самостоятельной работы АД.01 Адаптированная физическая культура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования темы** | **Вид самостоятельной работы** | **Кол-во**  **часов** |
| Составление комплексов утренней, вводной гимнастики. | Составление комплексов утренней, вводной гимнастики. | 4 |
| Составление комплексов производственной гимнастики | Составление комплексов производственной гимнастики | 4 |
| Выполнение комплексов утренней гимнастики | Выполнение комплексов утренней гимнастики | 4 |
| Выполнение упражнений при сутулости. | Выполнение упражнений при сутулости | 4 |
| Режим суточной двигательной активности | Изучить режим суточной двигательной активности | 4 |
| Методики дыхательной гимнастики | Изучение методики дыхательной гимнастики | 4 |
| Контроль (тестирование) состояния здоровья | Выполнить контроль (тестирование) состояния здоровья | 4 |
| Упражнения на развитие физических качеств. | Выполнить упражнения на развитие физических качеств | 4 |
| Упражнения повышающие работоспособность. | Выполнить упражнения повышающие работоспособность. | 4 |
| Упражнения на ловкость, внимание. | Выполнить упражнения на ловкость, внимание. | 4 |
| Составление комплекса ОРУ | Составление комплекса ОРУ | 4 |
| Упражнения силовые общего воздействия | Выполнить упражнения силовые общего воздействия | 4 |
| Самоконтроль | Изучение способов самоконтроля физического развития. | 4 |

Теоретическая часть самостоятельной работы выполняется в виде рефератов, сообщений.

# 2. Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

**Самостоятельная работа 1.**

**Тема:** Составление комплексов утренней, вводной гимнастики.

***Вид самостоятельной работы:*** Составление комплексов утренней, вводной гимнастики.

***Задание:*** изучить

- формы самостоятельных занятий физическим воспитанием;

- правила построения самостоятельных занятий;

- гигиена самостоятельных занятий.

***Форма контроля:*** устный ответ на вопросы.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 2.**

**Тема:** Составление комплексов производственной гимнастики.

***Вид самостоятельной работы:*** Составление комплексов утренней, вводной гимнастики.

***Задание:*** изучить

- формы производственной гимнастики;

- правила выполнения производственной гимнастики;

- гигиена самостоятельных занятий.

***Форма контроля:*** устный ответ на вопросы.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 3.**

**Тема:** Выполнение комплексов утренней гимнастики.

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнение комплекса утренней гимнастики.

***Задание:*** выполнить комплекс утренней гимнастики.

***Форма контроля:*** проверка составленного комплекса.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 4.**

**Тема:** выполнение упражнений при сутулости

***Вид самостоятельной работы:*** выполнение упражнений при сутулости

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета,  координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость.

2. «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений.

3. «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.

Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.

4. «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.

Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве.

5. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах,  запрокинув назад голову.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению.

6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».

Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота.

7. «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.

Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения.

8. «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отдела позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища.

9. «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их  до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.

Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная   
ориентация, регулирование амплитуды движения.

10. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением.

Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений,   
дифференцировка темпа движений.

11. «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги.

Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация   
движений.

12. «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 900 и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять   
вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация   
движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.

***Форма контроля:*** проверка комплекса упражнений

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 5.**

**Тема:** Режим суточной двигательной активности

***Вид самостоятельной работы:*** изучение режима суточной двигательной активности.

***Задание:*** изучить режим суточной двигательной активности.

***Форма контроля:*** устный ответ на вопросы.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

[**https://www.bookvoed.ru/files/3515/67/57/1.pdf**](https://www.bookvoed.ru/files/3515/67/57/1.pdf)

[**http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVI14\_Ozdor\_fiztren\_Ch\_2.pdf**](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVI14_Ozdor_fiztren_Ch_2.pdf)

**Самостоятельная работа 6.**

**Тема:** Методики дыхательной гимнастики.

***Вид самостоятельной работы:*** Изучение методики дыхательной гимнастики.

***Задание:*** изучить методики дыхательной гимнастики

***Форма контроля:*** устный ответ на вопросы.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

[**https://www.bookvoed.ru/files/3515/67/57/1.pdf**](https://www.bookvoed.ru/files/3515/67/57/1.pdf)

[**http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVI14\_Ozdor\_fiztren\_Ch\_2.pdf**](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2847/1/GluhihVI14_Ozdor_fiztren_Ch_2.pdf)

**Самостоятельная работа 7.**

**Тема:** Контроль (тестирование) состояния здоровья

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнить контроль (тестирование) состояния здоровья**.**

***Задание:***

- изучить методы контроля состояния здоровья;

- выполнить один из методов контроля состояния здоровья.

- проанализировать состояние здоровья.

***Форма контроля:*** устный ответ.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 8.**

**Тема:** Упражнения на развитие физических качеств.

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнить упражнения на развитие физических качеств

***Задание:*** выполнить комплекс упражнений.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.

3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.

4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.

5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.

6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.

7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.

8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.

9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

***Форма контроля:*** видео или фото отчет.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г

**Самостоятельная работа 9.**

**Тема:** Упражнения повышающие работоспособность.

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнить упражнения повышающие работоспособность.

***Задание:*** выполнить комплекс упражнений.

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение раз­вивает способность продолжительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

***Форма контроля:*** видео или фото отчет.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г

**Самостоятельная работа 10.**

**Тема:** Упражнения на ловкость, внимание.

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и внимания.

***Задание:*** выполнить комплекс упражнений.

- [Прыжки со скакалкой](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fsport-inventar%2Fskakalka.html).

-Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов.

- Ловля мяча с кувырком.

- [Отжимания с хлопком](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fpliometricheskie-otzhimaniya.html).

- [Челночный бег с перекладыванием предметов](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fkardio%2Fbeg%2Fchelnochnyj.html).

- Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса.

- Бег с резким изменением направления по команде.

- Бег спиной с разворотом (по хлопку спортсмен разворачивается лицом вперед, по следующему хлопку – спиной вперед).

- Ведение мяча (как в баскетболе) во время вращения вокруг своей оси.

***Форма контроля:*** видео или фото отчет.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 11.**

**Тема:** Составление комплекса ОРУ

***Вид самостоятельной работы:*** Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

***Задание:*** составить комплекс общеразвивающих упражнений

***Форма контроля:*** проверка комплекса.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 12.**

**Тема:** Упражнения силовые общего воздействия

***Вид самостоятельной работы:*** Выполнение упражнений силовых общего воздействия

***Задание:*** Выполнить упражнения силовые общего воздействия

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах - поднимание и опускание бедер.

3. Лежа на спине, наклон туловища вперед.

4. Лежа на животе, прогнуться в спине, подняв руки вверх.

5. Из стойки, сгибая ногу в коленном суставе, перейти в присед, другая нога выпрямлена и вытянута вперед.

6. Присед в упоре — упор лежа — упор присев.

7. Передача набивного мяча двумя руками от груди.

8. Сидя на полу, ноги врозь, передача набивного мяча партнеру из-за головы.

9. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, стоя лицом к ней.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней.

***Форма контроля:*** проверка комплекса.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

**Самостоятельная работа 13.**

**Тема:** Самоконтроль

***Вид самостоятельной работы:*** Изучение способов самоконтроля физического развития.

***Задание:*** изучить способы самоконтроля

***Форма контроля:*** проверка сообщения.

***Рекомендуемая литература:***

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г.

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.

[**http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs\_1\_SAMOKONTROL\_ZANIMAYuShchIHSYa.pdf**](http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_1_SAMOKONTROL_ZANIMAYuShchIHSYa.pdf)

**3. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**Приложение 1**

**Указание по выполнению реферата**

Технические требования по оформлению реферата: компьютерный текст не менее 10 страниц;

1. 14 кегель в редакторе WORD;
2. интервал–полуторный;
3. шрифт –Times New Roman;
4. выравнивание–поширине;
5. абзацный отступ –1,25см;
6. поля: верхнее–2 см; левое–3 см; нижнее–2 см; правое–1,5 см.
   * принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие выше перечисленным требованиям;
   * при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано неболее10 минут.

# Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

# Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

# Критерии оценок

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность,сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. Вчастности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны не полные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. Вчастности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка«1»**–реферат студентом не представлен.