

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Ленинградской области
«Сосновоборский политехнический колледж»

Методические рекомендации
организации учебных занятий по дисциплине «Физическая
культура» в условиях дистанционного обучения

Тема: Физическая культура в профессиональной подготовке
специалиста и социально культурное развитие личности.

Составитель:
преподаватель по физической культуре
ГАПОУ ЛО « Сосновоборский политехнический
колледж»:
Бибичева О.Г.

Сосновый Бор

2020

Содержание

Введение

Утренняя зарядка

Общеразвивающие упражнения

Занятия на свежем воздухе

Комплекс упражнений для зрения

Самостоятельная работа обучающихся

Литература

Введение

Одной из целей учебной дисциплины является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Занятия физической культурой должны стать незаменимой частью жизни любого человека. Физическая культура и спорт дают организму заряд энергии и положительных эмоций, способствуют укреплению иммунной системы, защищая тем самым человека от множества видов болезней.

На положительный результат от физической культуры сводится не только к оздоровительным функциям. Конечно, физические упражнения улучшают самочувствие и внешний вид людей, но они также поддерживают хорошее настроение и способствуют тому, что люди становятся более организованными и ответственными. Дисциплина - один из бонусов спорта.

Дистанционная система обучения внесла свои коррективы в организацию учебного процесса. В частности, была исключена возможность обучающихся заниматься командными видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол). В условиях самоизоляции нельзя было освоить кроссовую подготовку и т. д.

Наиболее оптимальным вариантом в данной обстановке оказались самостоятельные занятия обучающихся по развитию и совершенствованию своих физических возможностей.

Данные методические рекомендации полностью соответствуют разделу «Общая физическая подготовка! Учебной программы по дисциплине.

Материал был апробирован на практике в период дистанционного обучения с использованием различных информационных ресурсов в образовательных платформах.

Утренняя зарядка

Какова польза от утренней зарядки для организма.

Вы обращали внимание, сколько по утрам вокруг нас людей в плохом настроении, не выспавшихся, раздражительных? Наиболее частая причина такого состояния – гипокинезия, или дефицит физической активности. Отсюда и нервная возбудимость, и хроническая усталость. Ведь от мышц в головной мозг поступает недостаточное количество импульсов. Следовательно, нервные центры после сна включаются в замедленном режиме. Кроме того, недостаток движений негативно сказывается на тоне кровеносных сосудов, питающих мозг.

Со временем ситуация усугубляется: человек после ночного отдыха не чувствует себя бодрым, постоянно просыпается в плохом настроении. Объем минимально необходимой двигательной деятельности набирается лишь к полудню. Только тогда появляются силы и тонус.

Самое эффективное решение проблемы – утренняя зарядка. Выполняя простые упражнения, вы помогаете организму активировать внутренние ресурсы быстрее и работать днем эффективнее.

Благоприятное воздействие зарядки также проявляется следующим образом:

- укрепляется сердечная мышца и дыхательная система (профилактика инфарктов);
- улучшается проходимость и общее состояние кровеносных сосудов (профилактика инсульта);
- суставы становятся подвижнее (профилактика болезней опорно-двигательного аппарата);
- повышается упругость и тонус мышц, выравнивается осанка;
- ускоряется внутриклеточный метаболизм;
- активизируется работа мозга, что положительно влияет на мыслительную активность и концентрацию внимания;
- увеличивается выносливость;
- тренируется вестибулярный аппарат, совершенствуется координация движений.

Важно! Нередко получается так, что зарядкой ограничивается вся дневная физическая активность современного человека, который ведет сидячий образ жизни. Поэтому игнорировать ее однозначно не стоит.

Когда заниматься и как правильно составить утренний график?

Есть мнение, что от гимнастики утром можно отказаться в пользу вечерних упражнений. Заниматься во второй половине дня легче, и вставать рано не придется. Однако вечерние занятия при всей их полезности не дадут организму той бодрости после пробуждения и перед рабочим днем, какую обеспечит утренняя физическая зарядка.

Чтобы рассчитать оптимальное время подъема, учитывайте следующие факторы:

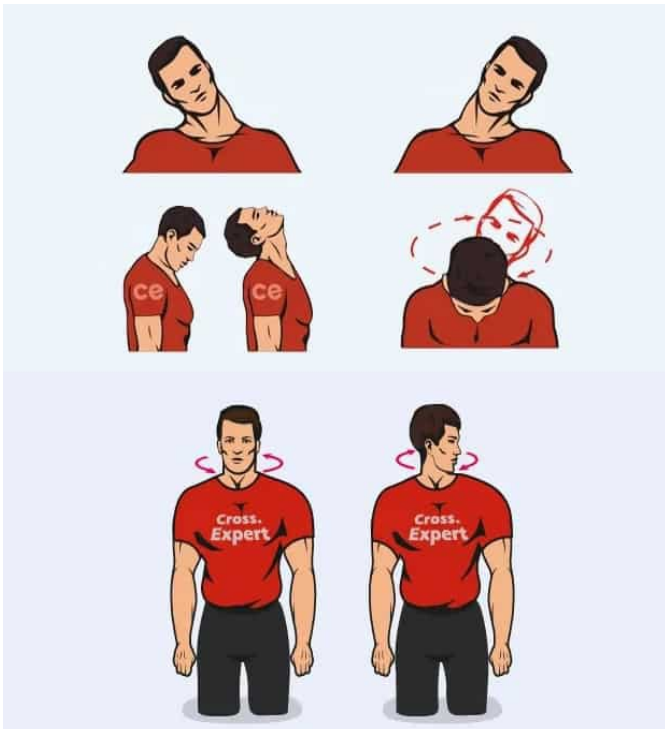
- продолжительность занятий: время утренней зарядки для начинающих – 10-15 минут, полчаса – для тех, кто адаптировался к нагрузкам;
- после зарядки в течение 10 минут следует принимать контрастный душ.

Делать упражнения предпочтительно натощак. Для разжижения крови после ночного сна хорошо будет выпить стакан воды. Активность будет выше, если умыться прохладной водой. Обязательно проветрите комнату, где будете заниматься.

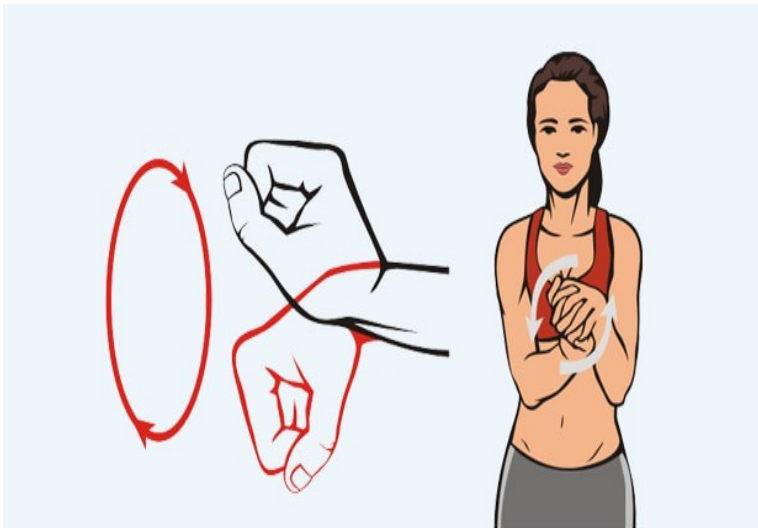
Зарядка должна состоять из 3-х этапов: разминка, основной комплекс и завершение. Нагрузку распределяйте равномерно. Выполняйте упражнения от простых к более сложным. Если вы почувствуете слабость или головокружение, лучше прерваться и ничего не делать через боль и явный дискомфорт.

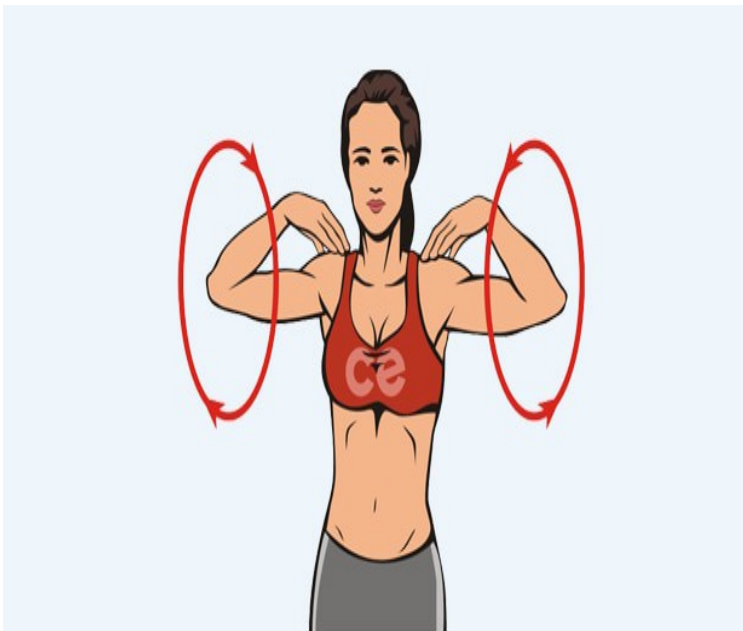
Разминка. Перед зарядкой, как и любой другой тренировкой, нужно обязательно проводить небольшую разминку. Все упражнения выполняются плавно, резких движений делать не нужно.

Голова-шея. Вращения головой и шеей. Медленно и плавно наклоняйте голову влево и вправо. Затем наклоните голову вперед, коснувшись подбородком грудной клетки, потом – назад. Далее – вращательные движения головой по часовой и против часовой стрелки. Завершающий этап – повороты головы вправо и влево.

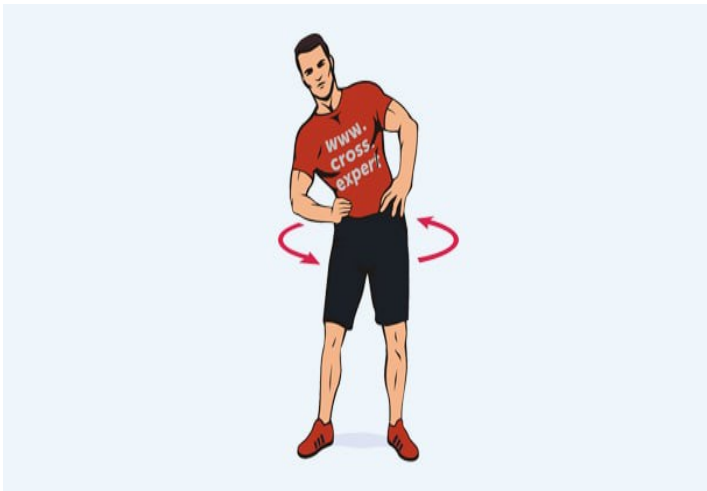


Руки. Поднимите руки перед грудью, ладони сожмите в кулак. Выполняйте вращения сначала кистевыми суставами, затем локтевыми. Плечевые суставы разминаем движением вытянутых или согнутых в локтях рук по кругу, вперед и назад.



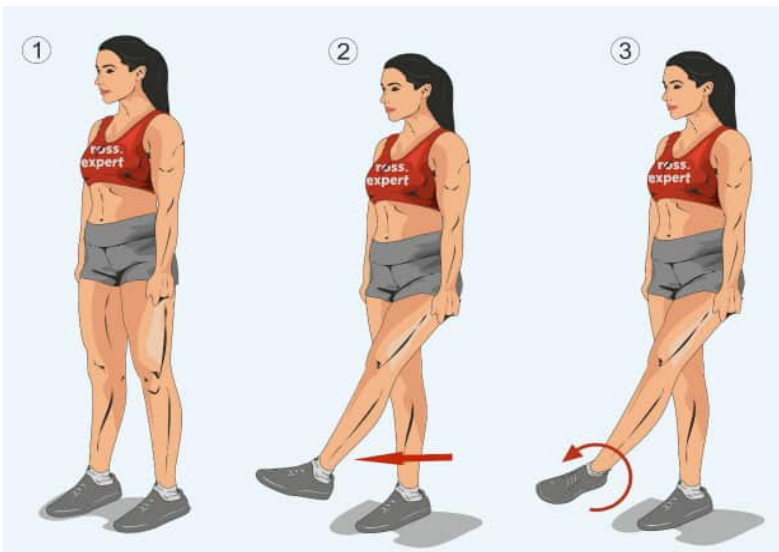


Спина-корпус. Руки ставим на пояс. Тазобедренным суставом делаем круговые движения в разные стороны.



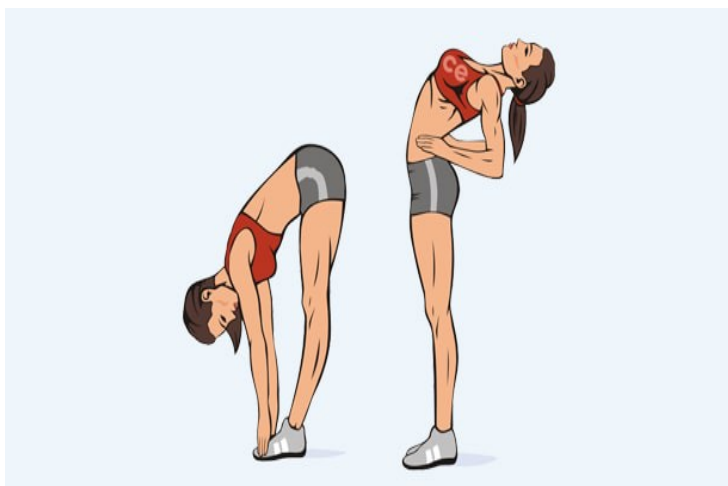
Можно выполнить несколько наклонов к левой и правой ноге.

Ноги. Приподнимаем перед собой левую ногу, слегка сгибаем в колене и начинаем крутить голеностопом. Если равновесие удержать сложно, рукой упритесь в стену. Такие же движение делаем коленным суставом. Упражнения повторяем для правой ноги. Завершаем разминку ходьбой на месте.

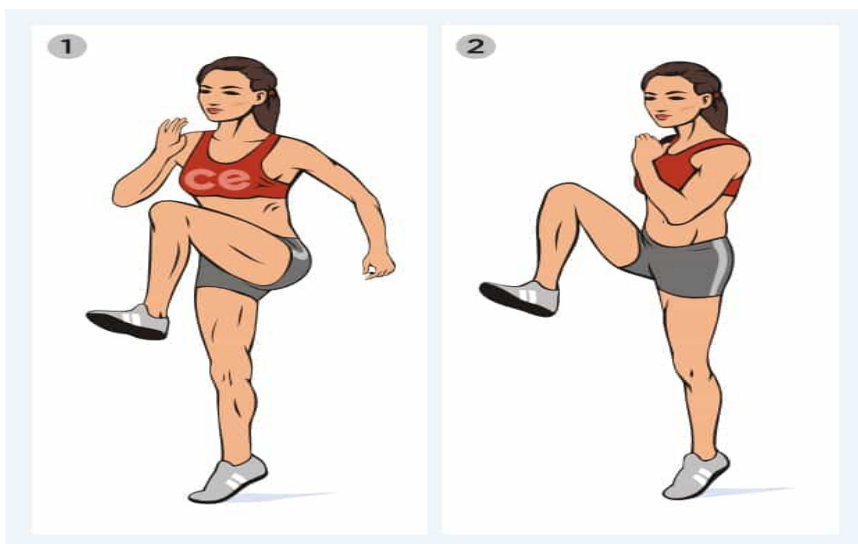


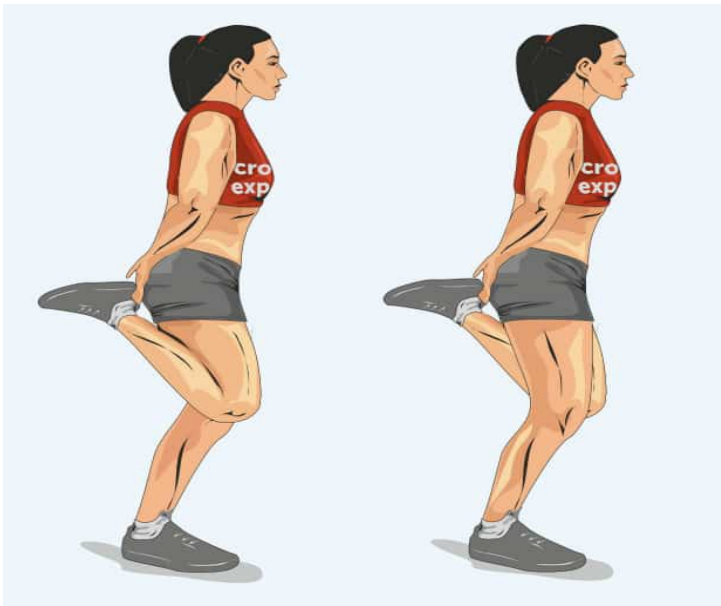
Комплекс для лёгкого старта. Для зарядки по утрам практически нет противопоказаний. Такой вид активности подходит и детям, и взрослым. Не потребуется дорогого оборудования или тренажеров, специальной спортивной формы. Зарядка в домашних условиях доступна каждому – достаточно лишь выбрать для себя оптимальный комплекс упражнений. Предлагаем вашему вниманию универсальный комплекс утренней зарядки для начинающих на 15 минут.

Наклоны. Ноги ставятся на ширину плеч, руками старайтесь дотянуться до пола, затем, упираясь руками в поясницу, прогнитесь назад. **10 раз.**

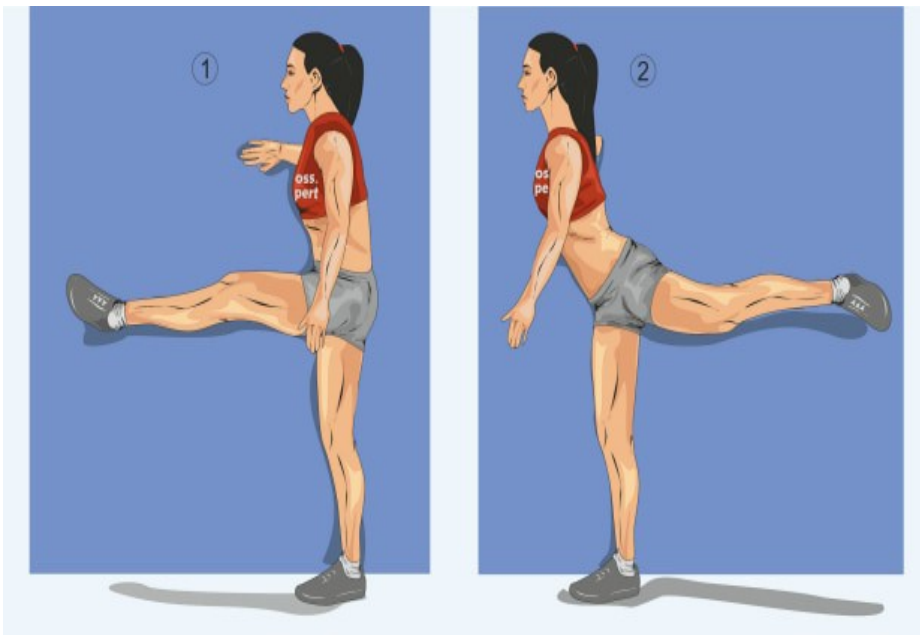


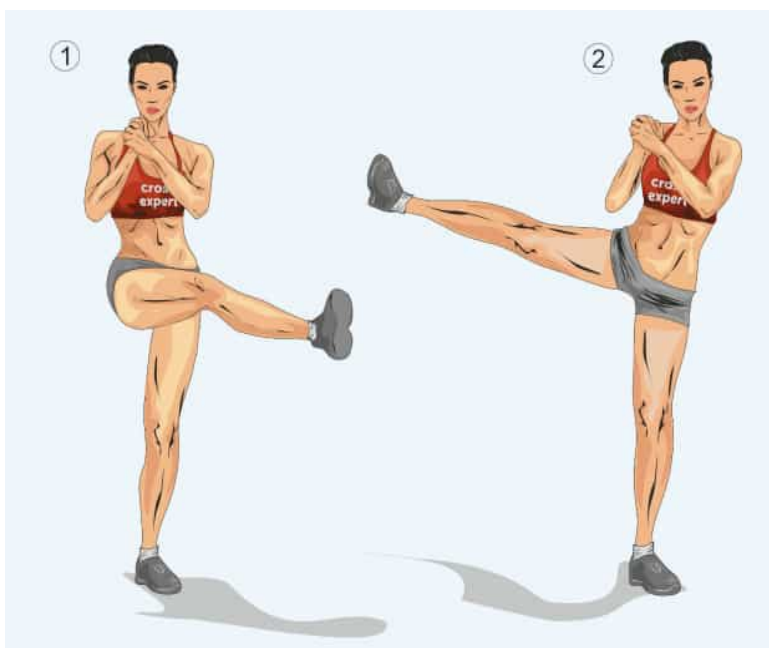
Шаги на месте. Колени поднимаем максимально высоко. Затем ладони кладем на ягодицы тыльной стороной и стараемся пятками достать до них захлестывающим движением. **По 10 раз каждой ногой.**



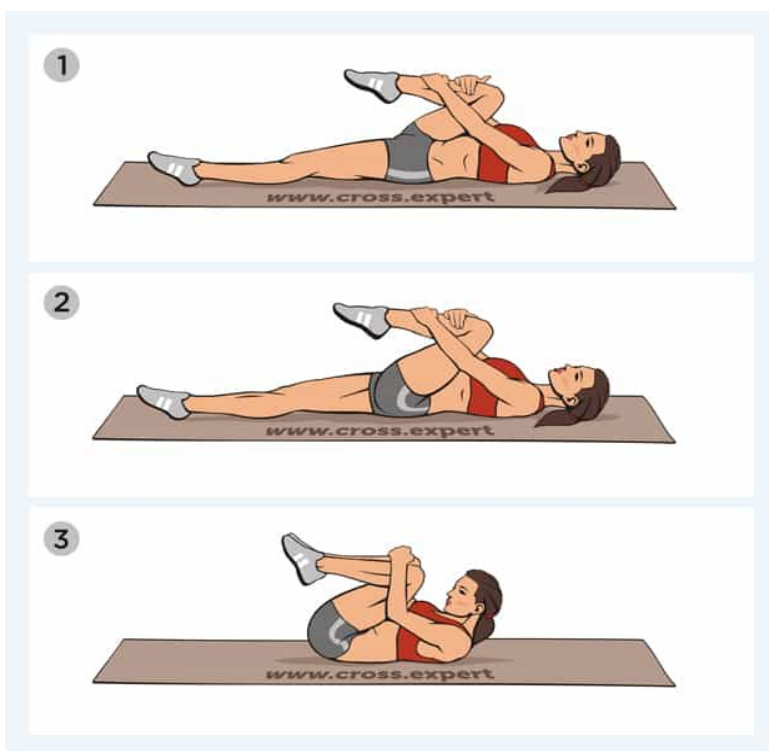


Махи ногами в сторону и вперед-назад. Делаем махи поочередно каждой ногой по 10 раз. Если тяжело держать равновесие, можно опереться о стену.

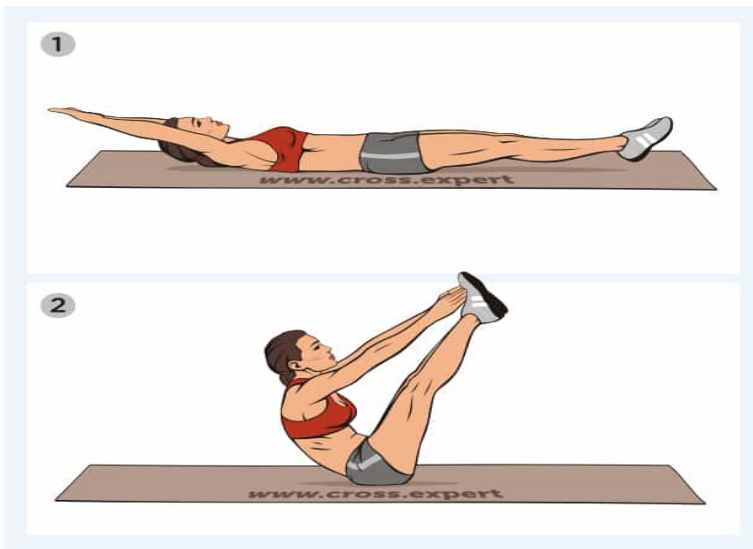




Упражнения на пресс. Ложимся на пол на спину и начинаем подтягивать согнутые ноги к груди (поочередно, затем обе вместе). **По 10 раз.**

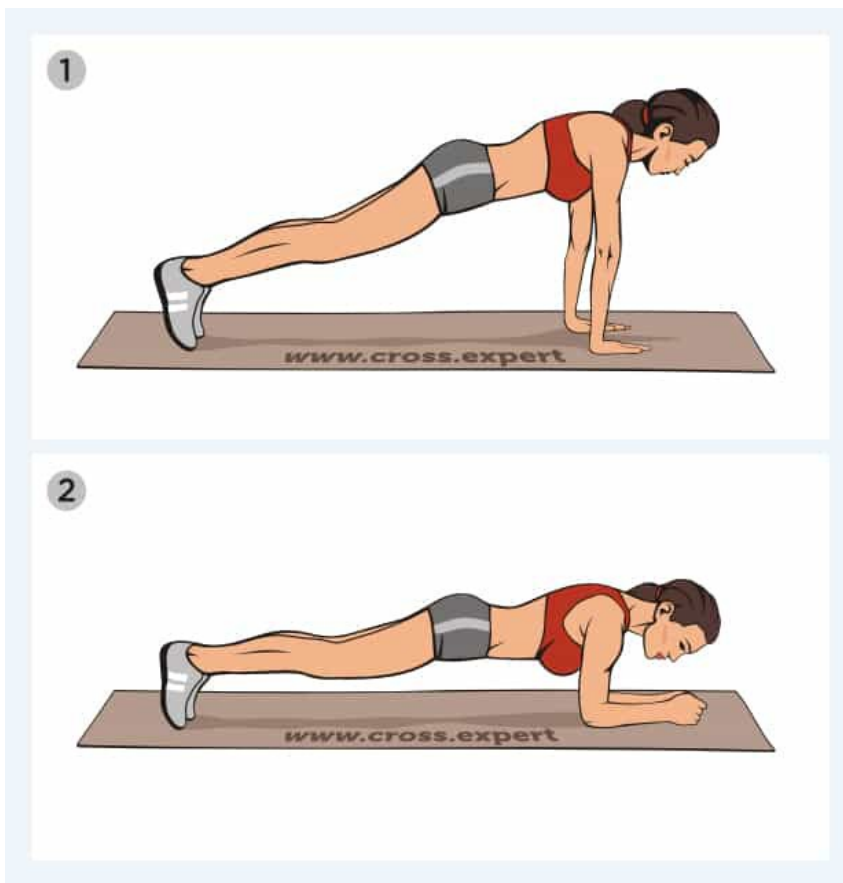


Далее, лежа на спине, поднимаем одновременно ноги и руки. Лопатки должны отрываться от пола. Переворачиваемся на живот, продолжаем подъемы рук и ног. **Делаем по 10 раз.**



Продолжаем делать все упражнения по кругу 10-15 минут.

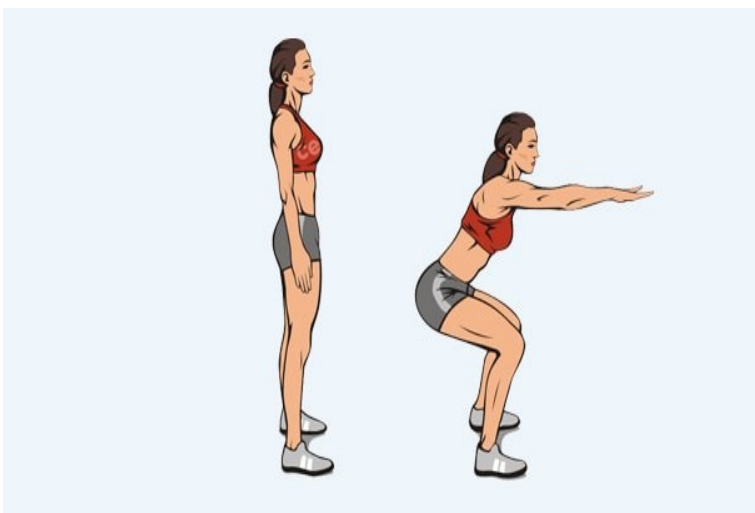
Планка. Завершите комплекс упражнением планка. Начните с 30 секунд и улучшайте результаты постепенно каждый день. Можно стоять как на локтях, так и на вытянутых руках. Еще один вариант – чередовать эти позиции каждый день.



Комплекс для юношей.

Утренняя зарядка для юношей по желанию выполняется с гантелями (разминка – без).

Приседания. После разминки основную часть начинаем с приседаний (20-25 раз). Следите, чтобы спина была прямая, а колени не уходили за уровень носков.



Выпады. Классические: левую ногу поставьте вперед и согните в колене под прямым углом. Правая нога отводится назад и также согнута под прямым

углом. Далее идет возврат в исходную позицию и новый выпад с другой ноги. Выполните по 15 раз на каждую ногу, руки держите на поясе.



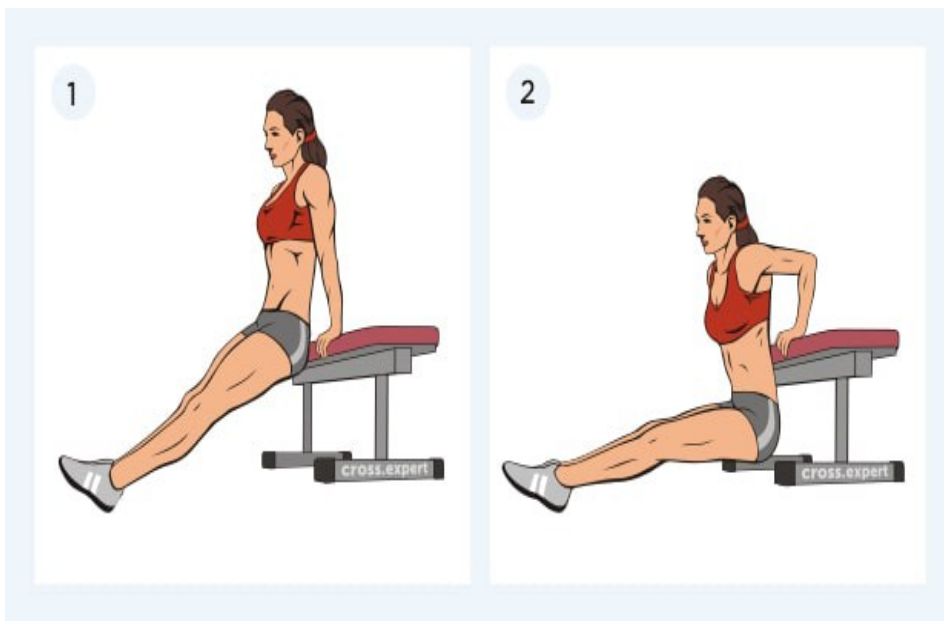
Боковые: расставьте ноги широко, насколько сможете. Сгибайте правую ногу и наклоняйте корпус в ее сторону, левую держите прямо. Затем – наоборот. Спина прямая. Количество повторов – 10-15.



Отжимания. Классические отжимания от пола с постановкой рук чуть шире плеч.

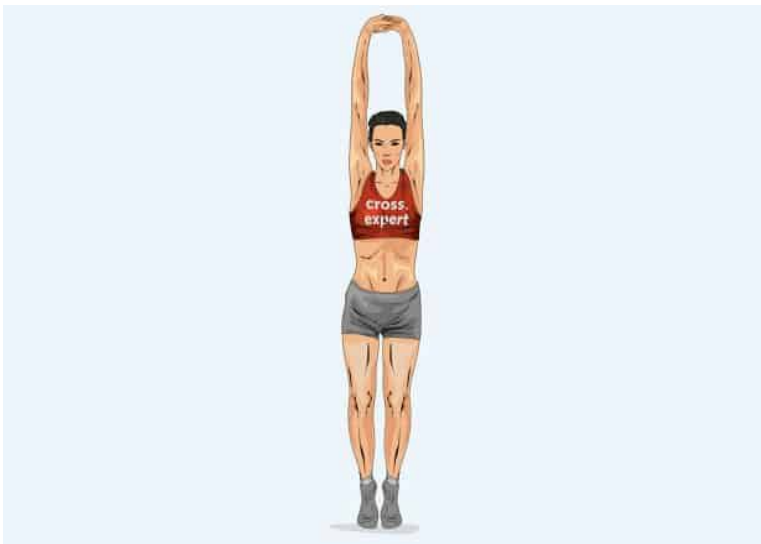


Обратные отжимания. Используйте стул, кресло или скамью.

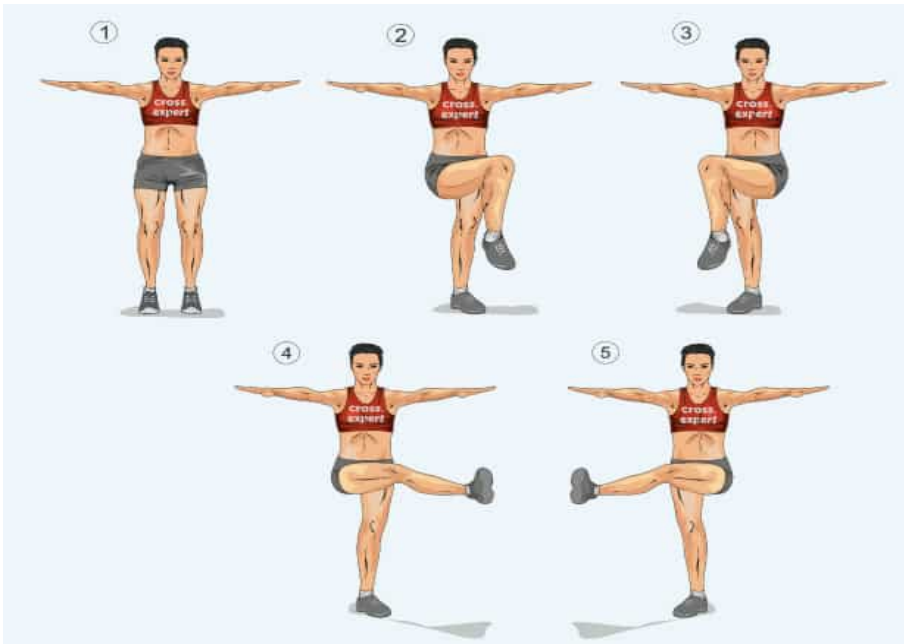


Планка. Опирайтесь на предплечья, тело максимально напряжено и натянуто. Время выполнения – не меньше минуты.

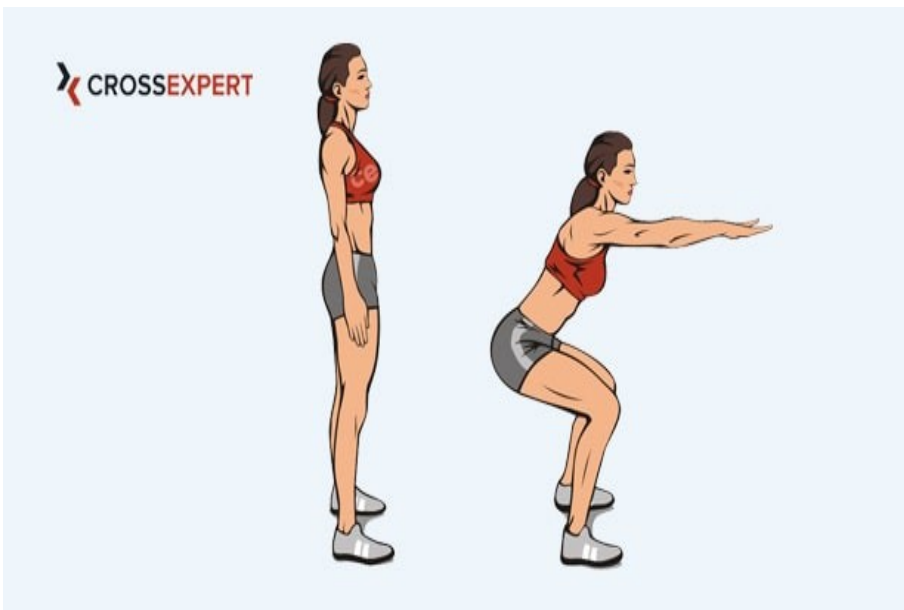
Комплекс для женщин. Финальное упражнение разминки – шаги на месте – продолжаем интенсивными движениями с подъемом колен. Затем поднимаемся на носочки, руки вверх, и фиксируем такое положение на 15-20 сек.



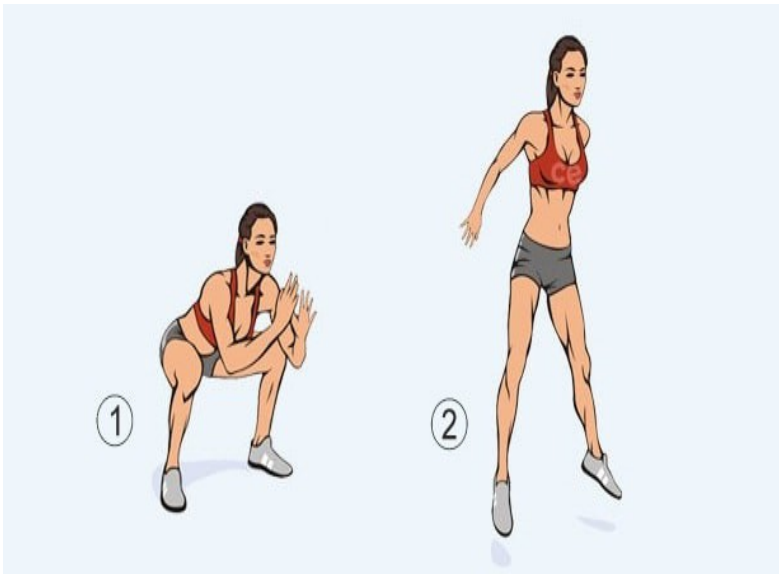
Махи. Прямые руки разводим в сторону и выполняем махи к рукам сначала согнутой в колене ногой, потом – прямой.



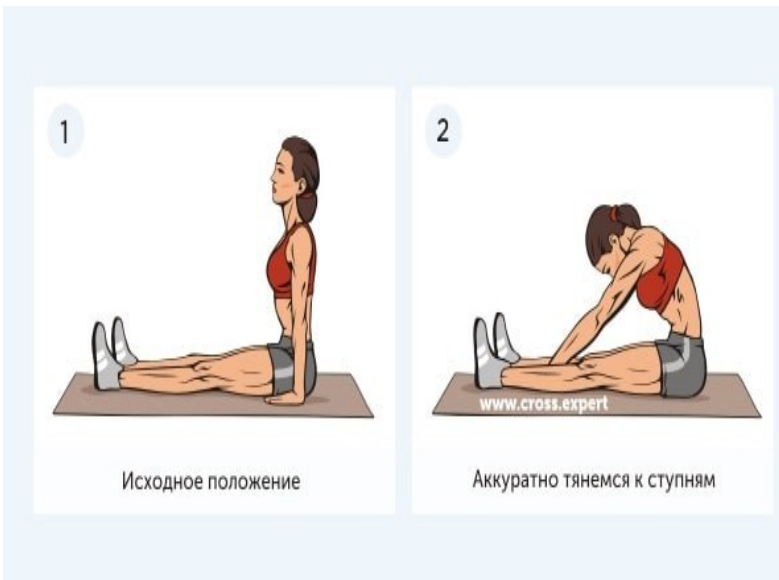
Приседания. Ноги на ширине плеч, пятки от пола не отрываются, спина прямая.



Выпрыгивания. Выпрыгивания из приседа. Можно делать с хлопком над головой.



Растяжка. Сидя на полу, выполняем глубокие наклоны поочередно к левой и правой ноге.



После этого сгибаем ноги под себя, наклоняем корпус и тянемся вперед.

Планка. Завершите комплекс упражнением планка. Начните с 30 секунд и улучшайте результаты постепенно каждый день.

Как змотивировать себя заниматься утренней зарядкой?

Начинайте с маленьких шагов. **Типичная ошибка начинающих – ставить перед собой сразу много задач.** Планируете практиковать ранние подъемы? Тогда начните с 5-минутной утренней зарядки и делайте ее в течение месяца, не добавляя больше ничего. Можно каждую неделю удлинять время занятий на 3-5 минут. Когда один ритуал сформируется, добавьте новый: медитацию или другой на ваш выбор.

Обратите внимание! Мотивация уходит, привычки остаются. На одной силе воли и преодолении, к сожалению, удержаться долгое время невозможно. Образуйте «петлю привычки». Ее упрощенная схема: триггер (механизм, который запускает привычку) – действие – вознаграждение.

Триггером, или своеобразным крючком, может стать любое постоянное действие. К примеру, умывание, чистка зубов и т. д. Сделали упражнения, наградите себя вкусным завтраком или чашкой ароматного чая. Стимулируем дофаминовые рецепторы, и привычка начинает ассоциироваться с удовольствием.

Добавьте приятных эмоций. Включайте любимую музыку, думайте о хорошем. Не стоит во время занятий мысленно решать проблемы предстоящего дня. **Помните: лучшая утренняя зарядка – это зарядка с удовольствием.**

Общеразвивающих физические упражнения

Смысл подобных упражнений можно понять из самого названия «общеразвивающие». У них нет какой-то чёткой направленности-типа силы, гибкости, выносливости, координации или вообще роста мускулатуры, как в культуризме. Они развивают всесторонне.

Общеразвивающих упражнений много, и делать их можно как угодно и с чем угодно. В зависимости от степени Вашей подготовленности, можно делать упражнения для начинающих, а можно и для опытных, если уже не хватает нагрузки.

Общеразвивающие упражнения для начинающих – это упражнения, выполняемые на месте и в движении. С использованием какого-то оборудования (гимнастические палки, скакалки, всевозможные мячи, флажки, шведские стенки и гимнастические кольца), а так же в парах – это прерогатива уже чуть более подготовленных людей.

Если говорить по большому счёту, то упражнения на месте или в движении (бегом или шагом) можно выполнять с большинством из перечисленного оборудования (за исключением шведских стенок и упражнений в парах). Например, повороты туловища. Как правило, мы делаем повороты с руками перед грудью (в борцовском замке) или заведёнными за голову. Эти же повороты можно делать с мячами, палками, скакалками и прочим.



Спектр упражнений с инвентарём значительно шире, чем без него.

Смысл подобных упражнений можно понять из самого названия «общеразвивающие». У них нет какой-то чёткой направленности типа силы, гибкости, выносливости, координации или вообще роста мускулатуры, как в культуризме. Они развивают всесторонне: каждая область (физические или двигательные качества, особенности организма) получает по чуть-чуть. Это как в компьютерной игре, когда Вы на начальных уровнях, не зная, что и как

качать, вкидываете очки навыков в здоровье, силу, интеллект, ловкость – во всё понемногу.

Можно сказать, что ОРУ – это «принцип одного процента», когда Вы во многих направлениях своей жизни улучшаете каждое направление ровно на 1%. Например, Вы улучшили на 1% своё умение общаться с людьми, увеличили время чтения полезной литературы в день с 60 минут до 63, время утренних пробежек с 30 минут до 31, и так далее, но во многом. Как следствие, Вы развиваетесь всесторонне.

Аналогичная картина и с общеразвивающими упражнениями по физ-ре: они улучшают все физические качества сразу, но понемногу, что делает Вас более крепким сразу в нескольких аспектах.

Данные упражнения могут давать результат только на начальных этапах занятий, когда физическая подготовленность ни низком уровне, либо в качестве восстановительной терапии после травмы.

Понятное дело, различные движения без дополнительных отягощений для бодибилдера-любителя или парня, регулярно занимающегося на турниках и брусьях, сгодятся разве что для разминки. Практической пользы в таком случае будет мало, хотя она будет (лучше что-то, чем ничего вовсе).



Принцип построения общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения для начинающих стоит делать так, чтобы они плавно перетекали друг в друга: лучшим вариантом будет работа с головы до ног (сверху вниз), как при обычной разминке на уроках физической культуры. Кстати, именно из ОР упражнений состоит «львиная доля» разминки в школе и других учебных заведениях.

Второй вариант – это задействовать сначала большие группы мышц, а потом малые, либо вообще всё тело сразу. Например, обычные приседания, а за ними отжимания с выпрыгиваниями («Бёрпи») или подтягивание коленей в

упоре лёжа. Этот подход актуален в условиях ограниченности по времени.
Первый вариант.

- Круговые движения головой на 4 счёта вправо и влево.
- Из основной стойки (о.с.) поднять руки вперёд, затем вверх, опустить их в стороны, и опустить их полностью. Всё на 4 счёта.
- Согнутые руки в стороны (кисти к плечам, локти смотрят в стороны) – исходная позиция (и.п.). Выпрямить руки вверх, повернув туловище влево и поднявшись на носки, принять и.п., то же самое, но с поворотом корпуса вправо. Те же 4 счёта.
- Ноги пошире, выпрямить руки перед грудью, скрестить их и взять в замок – это и.п. Сделать поворот туловища влево, руки выворачиваем наизнанку, принять и.п., сделать аналогичные движения в другую сторону. Всё так же 4 счёта.
- И.п. – руки выпрямлены перед грудью, ноги на ширине плеч. Развести прямые руки в стороны и свести обратно, развести руки по диагонали (левая выше правой) и свести на уровне груди, развести по диагонали (правая выше левой) и свести, затем поднять вверх прямые руки. Всё выполняем на 4.
- О.с., ноги пошире. Наклон к левой ноге, вперёд, к правой, о.с. Считаем на 4.
- Бег на месте с отведением ноги в сторону. Выполняется без счёта самостоятельно. Делаем три шага на месте, отводим левую ногу влево, снова три шага на месте и то же проделываем с правой.
- Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены перед грудью – и.п. Махи прямыми ногами к разноименным рукам (левая нога к правой руке и наоборот). Можно усложнить: делать с небольшими прыжками на месте. Делаем без счёта самостоятельно.
- «Бёрпи». Упор лёжа – и.п. Подтягиваем колени к груди, делаем выпрыгивание, поднимая руки вверх, приземляемся, руки ставим для упора лёжа, принимаем упор лёжа. Выполнить на 4 счёта. Во время 3-го счёта Вы приземляетесь и ставите ладони на пол.
- Прыжки на месте со сменой положения ног. 4 счёта. Принимаем основную стойку. 1 и 3 – это подъём коленей вверх в прыжке, а 2 и 4 – это приведение голеней к ногам сзади (сгибание ног в прыжке).



К общеразвивающим упражнениям также принадлежат всем известные обычные приседания, отжимания от пола и качание пресса. Эти упражнения можно усложнить, изменив положения конечностей на полу.

Занятия на свежем воздухе.

Одной из основных задач физического воспитания является здоровье и сохранение подрастающего поколения. Длительное пребывание в замкнутом пространстве в период пандемии не лучшим образом сказывалось на состоянии организма человека.

С улучшением коронавирусной обстановки появилась реальная возможность для занятий физической культуры на свежем воздухе (с соблюдением дистанционных требований). И она сразу была взята на вооружение.

Максимум пользы, минимум оборудования. Быть здоровым сегодня — это модно. Мы учимся контролировать свое питание. Начинаем читать этикетки и выбирать полезные продукты. Если раньше наш сосед или подруга, которые бегают по утрам, вызывали недоумение и сочувствие, то теперь появляется желание присоединиться к ним.

Преимущества уличных тренировок

- Вы **сами назначаете время**. С учетом своих физических возможностей регулируете частоту и интенсивность занятий. Вы сами решаете, где заниматься: на стадионе, в парке, рядом с детской площадкой
- Спорт под открытым небом экономит ваши деньги: **не нужно платить за абонемент в зал**.
- Тренировки на свежем воздухе — эффективнее. За счет **повышенного содержания кислорода** обмен веществ в организме ускоряется, и калории сжигаются быстрее
- Упражнения на улице **повышают иммунитет**. Летом вместе с солнечными лучами мы получаем витамин D, необходимый для нормальной работы мышц и костной ткани. Зимой при низкой температуре происходит закаливание организма.
- Единственным препятствием для тренировок на свежем воздухе может стать плохая погода. В таком случае мониторим прогноз и переносим занятие. Либо используем соответствующую ветро- и водонепроницаемую одежду.

Как можно тренироваться на улице

Вы решили не тратить свои сбережения на спортзал, а начать тренироваться на улице. Перед вами непростой выбор, какому виду физической активности отдать предпочтение. Давайте вместе разберем традиционные виды уличных занятий.

БЕГ

Это самый доступный вид спорта. С каждым днем количество бегунов растет. Чтобы побежать достаточно пары кроссовок и спортивной формы. Самые очевидные плюсы для здоровья — это укрепление сосудов, суставов, легких и сердца.

Какое преимущество дает бег? Во время интенсивного движения происходит насыщение организма кислородом. Уже после двух-трех тренировок вы заметите, как цвет лица становится свежим и сияющим.

Все больше девушек выбирают бег. Тем более что беговые тренировки помогают сжигать лишние калории, тем самым снижая вес.

Не забывайте, что противопоказанием для бега являются серьезные хронические заболевания. Не следует нагружать суставы и при существенном лишнем весе. Отличной альтернативой беговым тренировкам в этом случае станут прогулки на свежем воздухе.

Примерный расход калорий: 1 час — 450 ккал

ХОДЬБА

Мы все на самом деле ежедневно занимаемся ходьбой. Ходим на работу, по магазинам, в кино, к друзьям. Но чтобы добиться стройности, улучшить свою физическую форму и здоровье таких перемещений по городу будет недостаточно.

Как использовать ходьбу с пользой для здоровья?

Достаточно выделить полчаса-час на прогулки. Комбинировать спокойный и быстрый темп. Если ходить регулярно и в хорошем темпе, то укрепляется сердечно-сосудистая система и нормализуется давление, уходят лишние килограммы.

От прогулок на свежем воздухе ускоряются обменные процессы за счет насыщения внутренних органов кислородом. Ходьба перезагружает мозг и улучшает настроение.

Примерный расход калорий: 1 час — 200 ккал

СКАКАЛКА

Эта знакомая всем с детства игрушка постепенно возвращает себе уважение среди любителей спорта.

Вы знаете, что это нехитрое приспособление позволяет сжечь намного больше калорий, чем бег?

Во время прыжков на скакалке нагрузка идет на самые проблемные части тела: на бедра и пресс. 10 минут упражнений на скакалке равносильны 1,5 км бега. Так что прыгайте на здоровье! И чем быстрее, тем эффективнее.

Примерный расход калорий: 1 час — 600 ккал

ВЕЛОСИПЕД. ЛЫЖИ. КОНЬКИ. РОЛИКИ

В зависимости от сезона можно подобрать альтернативную бегу кардиотренировку. Теплое время года идеально для велосипеда. Зимой популярны лыжи и коньки. На морозном свежем воздухе не только укрепляются мышцы, но и закаляется тело.

Все эти виды активностей дают нагрузку на ноги, спину, а также укрепляют мышцы рук и пресса. Кроме того велопрогулка или катание на лыжах — это отличный способ весело и дружно провести день с семьей или друзьями.

Примерный расход калорий: 1 час — 270 ккал

ЙОГА

Межсезонье — лучшее время для занятий йогой на улице. Разбавьте рабочие будни приятной физической активностью. Настроение однозначно улучшится, если встретить прохладное утро или проводить долгий день на коврике в парке, выполняя асаны и дыхательные упражнения на свежем воздухе.

Регулярно занимаясь йогой, можно тонизировать свой организм, успокоить нервную систему и обрести гармонию. Если скучно практиковаться одному, ищите компанию в парке!

Многие йога-студии проводят бесплатные занятия. Вам только нужно выбрать удобную площадку рядом с домом или работой и не забыть коврик!

Примерный расход калорий: 1 час — 290 ккал

КРОССФИТ

Это разновидность круговой тренировки. Упражнения также выполняются поочередно и замыкаются в цепочку. Но существует принципиальное отличие: в каждое занятие обязательно включают элементы из тяжелой атлетики (работа с весами), гимнастики и кардио.

Тренинг проходит с максимальной интенсивностью и на максимальной скорости, но с соблюдением правильной техники. Упражнения используются разнообразные, на все группы мышц. Цель такой тренировки — комплексное развитие тела.

Расход калорий при такой нагрузке очень высокий. При грамотном построении занятия можно укрепить здоровье и сбросить лишний вес.

Если вы новичок в спорте, то лучше первые занятия провести с тренером. А еще лучше, следите за анонсами бесплатных тренировок в различных городах России, которые организуют компании известных спортивных марок (Reebok, Nike, Adidas и т.д.).

Примерный расход калорий: 1 час — 700 ккал

Круговые тренировки — самый эффективный способ похудеть

Круговые тренировки сегодня становятся очень популярными. Удобство в том, что заниматься можно как в зале, так и на улице. За счет высокой интенсивности сжигается больше калорий за меньший промежуток времени. Продолжительность занятия составляет в среднем **30-40 минут**.

Составить индивидуальную программу круговых тренировок на улице не сложно. Достаточно **3-5 базовых упражнений на все группы мышц**. Все элементы объединяются в одну длинную связку-круг. При этом отдых между упражнениями или очень короткий (30 секунд), или совсем отсутствует. А вот пауза в конце круга обязательна (2-3 минуты).

При такой интенсивности **калории расходуются в усиленном режиме** еще долгое время после завершения тренировки.

За основу можно взять: приседания, отжимания, подъем ног на турнике, выпады и планка. Количество и сложность элементов подстраиваете под свой уровень подготовки. Используйте собственный вес, утяжелители-манжеты, скамейки, брусья, турники. Все, что найдете в парке или на спортивной площадке на улице.

Пример тренировки

- 20 приседаний
- 10 отжиманий
- 20 выпадов
- 30 секунд на пресс

Повторите 2-3 круга. В конце каждого круга — отдых 2-3 минуты. Чтобы появился результат, нужно постепенно усиливать нагрузку. Наблюдайте за своим самочувствием и увеличивайте количество кругов.

Обязательно включайте в тренировку

- **разминку (скакалка, бег, суставная гимнастика)** для разогрева, чтобы перевести организм из спокойного состояния в активное
- **заминку (упражнения на растяжку)**, чтобы вернуться обратно в состояние покоя

Круговой тренинг поможет быстро восстановить спортивную форму, если у вас был длительный перерыв в занятиях, например, после декретного отпуска.

Из-за повышенной нагрузки важно контролировать темп тренировки. Перед началом занятий лучше проконсультироваться с врачом.

Соблюдайте самое главное правило — **заниматься с удовольствием!**

Тогда вы обязательно ощутите результат. На глазах будет вырисовываться ваше идеальное тело. Вы заметите, как легко справляетесь с упражнениями, которые ранее давались с трудом. Это даст вам заслуженный повод для гордости. Вы хорошо постарались! И важно то, что вам это нравится! Напишите нам в комментариях, а какой ваш любимый уличный спорт? Почему вы выбрали именно его и как часто занимаетесь?

Комплекс упражнений для зрения

Жизнь современного человека не возможно представить без сотового телефона, компьютера, других гаджетов. В период дистанционного обучения практически весь образовательный процесс проходил с их помощью. Как следствие, это обернулось огромной нагрузкой на зрение.

Мною был предложен обучающимся комплекс гимнастики для глаз, который занимает всего 10 минут времени, выполняя его раз в день. Однако польза этого комплекса для хорошего зрения очевидна и выполнять его желательно регулярно.

Гимнастика для глаз :

1. Поморгайте часто в течение двух минут — это нормализует внутриглазное кровообращение.
2. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении.
3. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.
4. Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.
5. Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.
6. Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.
7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями — по 4-5 раз.

Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

8. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.
9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз.
Повторите 5-10 раз.
10. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

Самостоятельная работа обучающихся в период дистанционного обучения.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью содержания любой учебной дисциплины.

Традиционной формой самостоятельной работы обучающихся, в том числе в условиях дистанционного обучения, является подготовка сообщений и рефератов по предложенным темам. За основу было взято следующее направление: Здоровый образ жизни. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Темы рефератов:

- Социальные функции физической культуры в современном обществе.
- Современная концепция здоровья.
- Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Уровень здоровья как характеристика общества.
- Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
- Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
- Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
- Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
- Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
- Организм. Среда. Адаптация.
- Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
- Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
- Современные знания и основные принципы рационального питания.
- Анализ современных систем питания.
- Нетрадиционные средства оздоровления.

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
- Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
- Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
- Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
- Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств строителя, повара, электрика.
- Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
- Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности..
- Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
- Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
- Статистические показатели здоровья общества.
- История развития Современных Олимпийских Игр.
- Развитие физической культуры и спорта в России

Литература

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие- М.: Прометей. 2018
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.- М., 2014
3. Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2-е изд. М.» КноРус», 2017
4. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для учреждений СПО.- Москва: Издательский центр «Академия», 2015.
5. Бишаева А.А Физическая культура: учебник для НПО и СПО.- Москва: Издательский центр «Академия», 2012.
6. <http://www.libsid.ru>
7. <http://www.sportlifegroup.com>