

**Всероссийский конкурс учебно-методических материалов,
способствующих реализации компетентного подхода в
профессиональном образовании медицинских и фармацевтических
специальностей**

Конкурсная номинация: Учебно-методическое сопровождение практических занятий

Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Название работы: Методическая разработка для проведения практического занятия по теме «Утренняя гимнастика. Методика составления и проведения»

Автор работы: Слепко Ирина Ивановна, руководитель физического воспитания, преподаватель

Образовательная организация: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Канский медицинский техникум»

Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Канский медицинский техникум»

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
ОГСЭ и ЕН дисциплин
Председатель ЦМК

 Егорова Т.А.
от « 14 » 12 2016 г.
протокол № 4

**Методическая разработка для преподавателя
по изучению раздела «Оценка уровня физического развития»
тема 3.1. «Утренняя гимнастика. Методика составления и проведения»
по учебной дисциплине «Физическая культура»
для студентов 1 курса специальности
34.02.01 Сестринское дело**

Составила:
Слепко И.И.,
преподаватель дисциплины
«Физическая культура»

2016 г.

Тема «Утренняя гимнастика. Методика составления и проведения»

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

учебная:

- обучить основам утренней гимнастики;
- овладеть разнообразными средствами и методами проведения утренней гимнастики.

развивающие:

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обеспечивающие высокую дееспособность;
- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- закреплять и применять на практике полученные знания.

воспитательные:

- возбудить интерес к дисциплине и стремление к качественному овладению материалом;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, для укрепления здоровья;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

.

ТИП ЗАНЯТИЯ: комбинированное (практическое с изложением нового материала)

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- *методы контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности* - письменный, устный;
- *методы организации учебно-познавательной деятельности* - объяснительно-иллюстративный, наглядного воздействия;

– **формы организации учебной деятельности** – фронтальная, групповая, индивидуальная.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ: 90 минут

ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЯ: методическая разработка для преподавателя, методическая разработка для студента, мультимедийная презентация по теме.

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ:

а) обеспечивающие: гигиена, анатомия и физиология, психология, математика

б) обеспечиваемые: военное дело, генетика, валеология.

ВНУТРИДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ: ЗОЖ, ОФП.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ:

- Организационный момент.
- Мотивация учебной деятельности. Целевая установка.
- Повторение основных сведений по изучаемой теме.
- Контроль базового уровня знаний.
- Объяснение нового материала.
- Закрепление материала.
- Самостоятельная работа.
- Подведение итогов.
- Задание на дом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач и сред. проф образования/ А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2012. - 304с.

2. Решетников Н. В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Решетников Н. В. – М.: «Академия», 2010.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника /В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений /под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Лутченко Н. Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие /Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПб ГТУ, 1999.

4. Родиченко В. С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных

высших учебных заведениях /В.С. Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Ход занятия

Основные этапы занятия. Коды формируемых компетенций	Ориентировочное время	Содержание этапа. Методическое обоснование
Организационный момент	2 мин	Преподаватель отмечает отсутствующих на занятии, проверяет готовность аудитории и студентов к занятию.
Мотивация учебной деятельности. Целевая установка. Формирование ОК1 - 4	3 мин	Преподаватель дает задание студентам определить значимость и актуальность темы, дав время на изучение метод. разработки. Определяет цели и план занятия
Повторение основных сведений по изученной теме	10 мин	Преподаватель дает задание студентам повторить теоретический материал «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов», используя в качестве основного источника практическое пособие по изучению темы и ответить на контрольные вопросы: 1. Физическая; культура, воспитание, развитие, подготовка, спорт. 2. Средства физического воспитания. 3. Цели и задачи. 4.Основные положения. 5. Внеаудиторная самостоятельная работа.
Контроль базового уровня знаний	10 мин	Преподаватель проводит тематический диктант
Объяснение нового материала	20 мин	Преподаватель объясняет новый материал, студенты записывают в тетрадь
Осмысление и систематизация полученных знаний и умений, реализация ОК 12	20 мин	Осмысление материала и систематизация полученных знаний
Самостоятельная работа студентов по формированию ОК 13	20 мин	Студенты письменно выполняют задания в тетради.
Подведение итогов	3 мин	Обсуждаются итоги самостоятельной работы студентов и выставляются оценки с комментариями. Оценка выставляется с учетом всех этапов занятия
Задание на дом	2 мин	1. <i>Прочитать:</i> Решетников Н.В. с 52 - 54., Бишаева А.А. с 421 - 424 2. <i>Заполнить</i> тетрадь для самостоятельной работы по ФК. 3. <i>Составить и провести</i> комплекс утренней гимнастики. 4. <i>Подготовить</i> реферат или м/м презентацию на темы:

		- Основные формы занятий гимнастикой в лечебном учреждении; - Правила составления и проведение комплекса утренней гимнастики в условиях лечебного учреждения определенного профиля. 5. Закреплять и совершенствовать полученные знания во время самостоятельных занятий.
--	--	--

Мотивация.

Итак, вы решили заниматься физической культурой. Сразу скажем, что одного желания мало, следует четко себе представить и определить, какие физические упражнения и тренировки подходят вам, соответствуют вашему здоровью и уровню физической подготовленности. Прежде всего, надо положительно решить вопрос об утренней гимнастике, обязательно включить ее в режим дня. Утренняя гимнастика, или «зарядка», выводит человека из сонного состояния, настраивает организм и, главное, нервную систему на рабочий ритм. Утренняя гимнастика стимулирует обмен веществ, улучшает эластичность мышц, подвижность в суставах.

Начинать занятие следует с небольшого количества упражнений в течение 10-15 минут. Зарядку лучше проводить во дворе, парке, на берегу реки, пруда, а если этой возможности нет, то в хорошо проветренной комнате. После утренней гимнастики надо принять душ или растереться мокрым махровым полотенцем докрасна.

За последние годы широкую популярность получили занятия физической культурой в группах здоровья на стадионах. Эти занятия проводят квалифицированные специалисты, которые учитывают возраст, возможности и индивидуальные особенности занимающихся. Кроме того, систематически проводится врачебный осмотр.

А как быть тем, кто в силу определенных обстоятельств не может посещать группы здоровья, или тем, кто предпочитает индивидуальные занятия? Перед тем как начать самостоятельно заниматься, нужно у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере получить необходимые рекомендации по режиму физической подвижности. Затем, используя советы врачей и специалистов физической культуры, следует подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

1. Сущность утренней гимнастики (зарядки)

Утренняя гимнастика (зарядка) — это комплекс физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру.

Целью зарядки — является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает

постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач:

- способствует укреплению костно-мышечного аппарата,
- развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- создает бодрое жизнерадостное настроение;
- воспитывает привычку к здоровому образу жизни.

Но может носить и тренировочную направленность. Она доступна и полезна всем, независимо от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и должна быть обязательным элементом распорядка дня студентов, особенно лиц, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы и проводиться через 10 мин после пробуждения.

При систематическом выполнении физических упражнений на зарядке формируются не только полезные гигиенические привычки и здоровый образ жизни, но и повышается уровень физической подготовленности (крепнет мускулатура, растут показатели ЖЕЛ, динамометрии и др.), улучшается сон и аппетит.

Зарядка, выполняемая в течение 15-30 мин препятствует развитию гиподинамии, способствует улучшению внешнего вида (осанки) и формированию работоспособной рельефной мускулатуры.

Важная составная часть зарядки - водные процедуры, обтирание и самомассаж.

Зарядкой лучше заниматься на свежем воздухе, а если такой возможности нет - в предварительно проветренной комнате.

2. Структура комплекса утренней гимнастики

В содержание зарядки включаются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, а также легкие упражнения из разных видов спорта для развития отдельных физических качеств.

При составлении комплекса утренней гимнастики, физические упражнения необходимо выполнять в нижеследующей последовательности:

- ✓ потягивающие упражнения;
- ✓ динамические дыхательные упражнения;
- ✓ ходьба, ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, ходьба с выполнением упражнений для мышц рук, туловища, ног;
- ✓ медленный бег;
- ✓ общеразвивающие упражнения, выполняемые «сверху-вниз» в последовательности: для мышц шеи, рук, плечевого пояса; туловища; ног; всего тела; прыжки; прыжково-беговые упражнения и на быстроту; силовые упражнения — с гантелями, гирями, тяжестями; на гимнастических снарядах и тренажерах и т. д.; бег по 1000—1500 м, переходящий в ходьбу на последних 100 м;
- ✓ ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

3. Методика составления комплекса утренней гимнастики и его проведение

При составлении комплексов упражнений следует учитывать следующие требования к их подбору:

- подбирать несложные упражнения, воздействующие на все важнейшие группы мышц, носящие преимущественно динамический характер и выполнять их без значительных усилий и задержки дыхания;
- по физической нагрузке комплекс должен соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, специфике учебной и трудовой деятельности и постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки;
- комплекс должен выполняться в определенной последовательности (упражнения на потягивание, динамические дыхательные упражнения и т. д.);
- комплекс или отдельные упражнения желательно обновлять через 2 недели;
- продолжительность зарядки на начальном этапе составляет от 10 - 15 мин (первые 8 - 10 недель) с постепенным возрастанием до 30 и более минут в последующем;
- комплекс зарядки состоит из 8—15 упражнений.
- регулирование нагрузки осуществляется увеличением или уменьшением количества упражнений, продолжительности их выполнения, подниманием или снижением темпа, удлинением или сокращением пауз между выполнением упражнений. Повороты, наклоны туловища и головы, приседания, выпады можно повторять от 16 до 24 раз, упражнения на координацию движений — до 8—12 раз. Упражнения можно выполнять и сериями. Со временем число серий может возрастать. Пожилым и имеющим избыточный вес, объем упражнений, связанных с напряжением мышц живота, спины, ног следует дробить на серии (например, вместо 8-кратного повторения упражнений выполнять 16-кратное сериями 8+4+4). После приседаний и прыжков, других интенсивных упражнений следует восстановить дыхание: спокойно пройтись, что позволяет снизить нагрузку на сердце и сосуды, избежать перегрузок.

В целях лучшего понимания технологии составления индивидуального комплекса (8 - 15 упражнений) предлагаю в качестве основы один из возможных вариантов для начинающих.

При этом подходы в подборе упражнений для комплексов девушек и юношей разные, так как необходимо учитывать физиологические особенности организма девушек и в их комплекс в обязательном порядке включать упражнения, способствующие укреплению мышц брюшного пресса, таза и развивающие гибкость.

Начинающим заниматься впервые каждое из упражнений комплекса следует выполнять не более 2—3 раз и постепенно (через 8 - 10 недель) переходить на указанное ранее количество повторений - 6 - 8 раз.

Зарядка, как правило, проводится с применением общеразвивающих упражнений или в форме комплексного малого занятия. План и варианты проведения зарядки приводится в таблице 1.

Таблица 1. Примерные варианты проведения зарядки

Вариант	Подготовительная часть 2 - 4 (4 - 6 мин)	Основная часть (6 - 22 мин)	Заключительная часть (2 - 4 мин)
<i>Первый</i> - общеразвивающие упражнения для начинающих заниматься	Потягивающие и дыхательные упражнения, ходьба, ходьба с выполнением упражнений для мышц рук, туловища, ног, легкий бег.	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, шеи, туловища, ног. Бег до 3 мин (в помещении бег на месте).	Медленный бег и ходьба до 2 мин, ходьба с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление мышц.
<i>Второй</i> - (через 8 - 10 нед) - общеразвивающие упражнения	Тот же	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, шеи, туловища, ног, для всех групп мышц, упражнения вдвоем, бег до 3000 м..	Тот же
<i>Третий</i> - упражнения на снарядах и тренажерах (после 6 - 8 мес занятий по 2 варианту)	Потягивающие и дыхательные упражнения, ходьба, выполнить несколько общеразвивающих упражнений для мышц рук, туловища и ног в движении, легкий бег 4 мин.	Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с тяжестями, бег на 1000 - 1500 м.	Тот же
<i>Четвертый</i> - комплексный	Тот же	Упражнения из программы физической культуры, бег на 1000 - 1500 м.	Тот же
<i>Пятый</i> - воспитание общей выносливости	Тот же	Специальные беговые упражнения Бег женщины до 2 и более км, мужчины до 3 и более км.	Медленный бег и ходьба, ходьба с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Примерные комплексы утренней гимнастики для девушек и юношей, начинающих заниматься впервые.

Упражнение № 1 Потягивающее упражнение.

Исходное положение (и.п.) — основная стойка - ноги на ширине плеч (о.с.), руки сцеплены внизу.

1 - 2 - руки вверх подняться на носки и потянуться.

3 - 4 - опуская руки через стороны вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.

Упражнение № 2 Дыхательное динамическое упражнение.

И.п. - о.с.

1 - 2 - поднять прямые руки вперед и далее вверх - в стороны, подняться на носки - продолжительный вдох.

3 - 4 - возвращаться в и.п. - резкий выдох, задержка дыхания.

Повторить 2 - 3 раза.

Упражнение № 3 Ходьба

- ходьбе на носках и пятках,

- выполнению упражнений в движении: для рук, туловища, ног.

Упражнение № 4 Медленный бег.

- ходьбу и бег надо совершать к месту выполнения основной части зарядки.

Упражнение № 5 Для мышц шеи, рук, плечевого пояса.

И.п. - о.с.

1 - наклон головы вперед до касания подбородком груди,

2 - поворачиваем голову влево так, чтобы ухо коснулось плеча,

3 - затылком - спины,

4 - другое ухо - второго плеча.

МУ: выполнять медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки.

Повторить 2 - 3 раза, с последующим постепенным доведением до 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

Упражнение способствует снятию напряжения с шейной мускулатуры и для растягивания шейных позвонков.

Упражнение № 6 Для мышц рук, плечевого пояса.

девушки	юноши
И.п. - о.с. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, соединить тыльные стороны ладоней. 3 - 4 - и.п. Повторить 2 - 3 раза	И.п. - стоя, ноги вместе, руки за головой. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх в стороны. 3 - 4 - и.п. Повторить 2 - 3 раза. И.п. - стоя, пятки и носки ног соединены вместе. 1 - 10 круговые вращения руками вперед, 1 - 10 круговые вращения руками назад.

Упражнение № 7 Для мышц туловища.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. 1 - 2 - повороты туловища налево, руки в стороны ладонями вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону.	И.п. - стоя, ноги вместе, руки вперед. 1 - круг руками книзу. 2 - наклон вперед, касаясь руками пола. 3 - не разгибаясь, рывком руки назад, кисти в кулак. 4 - и.п.
---	---

Повторить 2 - 3 раза. И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - сгибая левую ногу, наклониться к правой ноге, левой рукой коснуться правого носка, правую руку отвести назад. 2 - вернуться в и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 2 - 3 раза.	Повторить 2 - 3 раза. И.п. - ноги врозь, руки к плечам. 1 - наклон вперед с поворотом туловища налево, правым локтем коснуться левого колена. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 3 - 4 раза
--	--

Упражнение № 8 Для мышц ног.

И.п. - о.с.

1 - присесть, руки вперед.

2 - и.п.

3 - присесть, руки в стороны.

4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз.

Упражнение № 9 Для всех групп мышц.

И.п. - о.с.

1 - руки вверх, подняться на носки.

2 - наклон вперед, руки рывком назад.

3 - присесть руки вперед.

4 - и.п.

Упражнение № 10 Прыжки

И.п. - ноги вместе, руки на поясе.

1 - 4 - прыжки на носках по квадрату - влево, вперед, вправо, назад.

5 - 8 - то же в обратную сторону.

Повторить 2 раз. после выполнения упражнения следует походить для приведения пульса к норме (или на месте, или в движении).

При хорошей физической подготовленности и при продолжительности проведения зарядки от 15 до 30 и более мин в ее содержание целесообразно включать упражнения на быстроту (скоростное пробегание отрезков 30 - 50 м и т.д.), затем на силу (упражнения с гантелями, гирями, на гимнастических снарядах, тренажерах и т.д.).

Упражнение № 11 Оздоровительный бег

Бег до 3 мин и далее с постепенным его доведением до 6 мин.

Наиболее подготовленные могут пробегать от 1 до 1,5 км.

Кто делает зарядку в помещении - выполняет бег на месте.

Упражнение № 12 Ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

1 - 4 поднять руки через стороны вверх, глубоко вздохнуть;

5 - 8 опустить руки, выдохнуть.

Повторить 4 - 6 раз.

1 - 4 с силой напрячь мышцы рук, согнув их и сжав пальцы в кулаки;

5 - 8 расслабить мышцы рук, почувствовать тепло в руках.

Повторить 4 - 6 раз.

Задания для текущего контроля успеваемости

1. Сущность утренней зарядки:

- а) обрести спокойное состояние
- б) помочь организму активизироваться после сна.
- в) снижает аппетит, повышает сонливость.

2. В течение которого времени выполняется зарядка:

- а) 15 - 30 мин.
- б) 20 - 35 мин.
- в) 25 - 40 мин

3. Через какое количество времени после пробуждения, можно заниматься зарядкой:

- а) 15 мин.
- б) 5 мин.
- в) 10 мин

4. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?

- а) упражнения с 3-килограммовыми гантелями
- б) приседания со штангой на плечах весом 110 кг до 10 раз
- в) пробежки до 4—6 км 3—4 раза подряд
- г) 150 кувырков вперед из упора присев в упор присев на полу или на

траве

5. Ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

- 1. прыжки или бег.
- 2. потягивание.
- 3. упражнения для мышц ног.
- 4. упражнения для мышц туловища.
- 5. упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- 6. дыхательные упражнения, спокойная ходьба.

В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

- а) 1, 2, 3, 4, 6, 5
- б) 3, 5, 1, 4, 2, 6
- в) 2, 5, 4, 3, 1, 6
- г) 6, 4, 1, 3, 2, 5

6. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног

г) на работу мышц туловища

7. Какие упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики?

- а) двойное сальто назад
- б) со штангой
- в) прыжки со скакалкой до 30 мин
- г) с гимнастической палкой

8. При составлении комплекса утренней гимнастики следует начинать:

- а) ходьбы
- б) динамических дыхательных упражнений
- в) общеразвивающих упражнений
- г) потягивающих упражнений.

9. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- а) желание заниматься
- б) жизненная емкость легких
- в) боли в мышцах
- г) самочувствие

10. Какова продолжительность основной части зарядки:

- а) 8 - 10 мин
- б) 4 - 6 мин
- в) 2 - 4 мин
- г) 6 - 8 мин

Эталон ответов к текущему контролю знаний.

1 - б, 2 - а, 3 - в, 4 - а, 5 - в, 6 - а, 7 - г, 8 - г, 9 - г, 10 - г