

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
*«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П. И. Сюзева»*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОУД. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для специальности**  
**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

Добрянка, 2021

Рассмотрено  
на заседании П(Ц)К общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

«к» 05 2021 г.

Председатель П(Ц)К общеобразовательных,  
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

 Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО методическим  
советом ГБПОУ ДГТТ им. П.И. Сюзева

Протокол № 5 от «14» 05 2021г.  
Заведующий структурного подразделения

 М.К. Рябкова

**Составитель:** Августенюк Екатерина Евгеньевна, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

**Рецензенты:**

**Внешние:**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>Общеразвивающие упражнения на месте</b>	<b>8</b>
<b>Общеразвивающие упражнения на месте в парах</b>	<b>8</b>
<b>Общеразвивающие упражнения с большим мячом</b>	<b>9</b>
<b>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</b>	<b>9</b>
<b>Общеразвивающие упражнения с обручем</b>	<b>10</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>10</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании обучающихся применяются разнообразные упражнения, каждое из которых помогает решить те или иные задачи. С помощью упражнений укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом. Под общеразвивающими упражнениями (О.Р.У.) следует понимать – движения отдельными частями тела и туловищем или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным или умеренным мышечным напряжением. К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах и др. Целью которых является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Одним из результатов работы техникума должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены, заболеваний детей, подростков и молодежи, более 90% подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности. Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья. Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

Правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений:

1. Заниматься следует исключительно в хорошем состоянии здоровья, а также в хорошем настроении.
2. Перед тренировкой следует проветрить помещение.
3. Не следует кушать до выполнения упражнений за час, лучше – за два. Единственное, вы можете устроить легкий перекус, например, это может быть яблоко, апельсин, грейпфрут, или сок. И, тем не менее, минимум за полчаса до начала тренировки не нужно даже этого.
4. Перед тренировкой за полчаса следует выпить стакан прохладной воды. Также следует выпить немного воды (около 100 мл.) непосредственно перед выполнением упражнений.
5. Когда вы закончите общеразвивающие упражнения, то пить можно только через полчаса, не раньше, а кушать – не раньше, чем через час.
6. Вы можете заниматься под любимую музыку. Это придаст ритм, и подарит вам хорошее настроение.
7. Выполнять такой комплекс можно хоть ежедневно, но рекомендовано не реже, чем 3 раза в неделю, если вы хотите быть здоровы и сильны.
8. Выполняйте эти правила, и ваше здоровье будет на высоте.
9. Теперь можно приступать к самому комплексу упражнений, который поможет развить крепкое здоровье.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

И.п. – исходное положение (положение обучающегося перед выполнением упражнения (стойки, приседы, выпады, упоры и тд.))

О.с. – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямленные, плечи развернуты, живот подобранный, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся с боку и по середине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо).

1. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1 - Наклонить голову вперед,
  - 2 – И.п.
  - 3 – Наклон головы назад
  - 4 – И.п.
  
2. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. (Выполнить упражнение 4 раза)
  - 1-2-3- круговые движения головой в правую сторону
  - 4– И.п.
  - 5-6-7 круговые движения головой в левую сторону
  - 8- И.п.
  
3. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1-2-3 поворот головы направо
  - 4- И.п.
  - 5-6-7 поворот головы налево
  - 8- И.п.
  
4. И. п.— ноги врозь, руки на пояс. (Выполнить упражнение 4 раза)
  - 1-2-3 пружинящие наклона головы вперед
  - 4- И.п.
  - 5-6-7 пружинящих наклона головы назад
  - 8- И.п.
  
5. И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. (Выполнить упражнение 4 раза)
  - 1-2-3 Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее
  - 4– И.п.
  
6. И.п–О.с. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1- руки в стороны,
  - 2- руки вверх,
  - 3- руки в стороны,
  - 4- И.п.
  
7. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1- выпрямить руки вперед,
  - 2- И.п.
  - 3- выпрямить руки вверх,
  - 4- И.п.
  
8. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1,2- отведение прямых рук назад,
  - 3,4 – то же леваяверху.
  
9. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону,
  - 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
  
10. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1,2 –повороты туловища вправо,
  - 3,4 – повороты туловища влево.
  
11. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. (Выполнить упражнение 8 раз)
  - 1,2 – наклоны вправо,
  - 3,4 – наклоны влево.

12. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1,2,3 – наклоны вперед,  
4 – И.п.
13. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  
2- И.п.  
3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  
4 – И.п.
14. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3- наклон вперед к прямой ноге,  
4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
15. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-3- пружинистые покачивания,  
4 – смена положения ног прыжком.
16. И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- мах правой ногой к левой ноге,  
2 – И.п.,  
3 – мах левой ногой к правой ноге,  
4 – И.п.
17. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1,3- прыжок, хлопок над головой,  
2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕТЕ В ПАРАХ**

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- руки в стороны,  
2- руки вверх, встать на носки,  
3- руки в стороны, опуститься на пятки,  
4- И. п.
2. И.п. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- первый партнер выполняет наклон вперед,  
2- второй партнер выполняет наклон вперед,  
3- первый партнер выполняет наклон вперед,  
4- второй партнер выполняет наклон вперед.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- первый партнер выполняет наклон вперед,  
2- второй партнер выполняет наклон вперед,  
3- первый партнер выполняет наклон вперед,  
4- второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3 – наклон вправо,  
4- И.п.  
5-6-7 – наклон влево,  
8- И.п.

5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3-4-5-6-7 – пружинистый наклон вперед с помощью партнера  
8- И.п.
6. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Выпад вперед правой ногой,  
2- И.п.  
3- Выпад вперед левой ногой,  
4- И.п.
7. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3-4-5-6-7 – перенос центра тяжести с одной стороны на другую,  
8- И.п.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ (В КОЛОННАХ)**

1. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Руки в стороны,  
2- И.п.  
3- Руки вверх,  
4- И.п.
2. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Отведение прямых рук назад,  
2- И.п.  
3- Отведение прямых рук вперед,  
4- И.п.
3. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Руки вверх, правую ногу назад на носок,  
2- И.п.  
3- Руки вверх, левую ногу назад на носок,  
4- И.п.
4. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Наклон вперед, руки отводить назад,  
2- И.п.  
3- Наклон вперед, руки отводить назад,  
4- И.п.
5. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Руки вверх, прогнуться,  
2- Наклон вперед,  
3- Присед,  
4- И.п.
6. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3-4- Наклон вправо,  
5-6-7-8- Наклон влево.
7. И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Выпад вперед правой ногой, руки вперед,  
2- И.п.

- 3- Выпад вперед левой ногой, руки вперед,
  - 4- И.п.
8. И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет. (3-4 подхода)

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМ МЯЧОМ**

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2- встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох,  
3-4- И.п., выдох.  
5-6- встать, мяч вверх, левую ногу назад на носок, потянуться, вдох,  
7-8- И.п., выдох.
2. И. п.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу, вдох. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3- наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног вправо, выдох,  
4- И.п.  
5-6-7- наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног влево, выдох,  
8- И.п.
3. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу, вдох. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох,  
2- выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох,  
3-4- то же в другую сторону.  
Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.
4. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2- поднять прямые ноги с мячом вверх, вдох  
3-4- И.п., выдох.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1. И.п. ноги вместе, палка внизу в руках. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Палку поднимаем вверх,  
2- Подняться на носки, потянуться, вдох,  
3-4- И.п.
2. И. п. стойка ноги врозь, палка внизу, вдох. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3- наклон вперед, руками коснуться пола, выдох,  
3- И.п.
3. И. п. стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- поворот туловища направо,  
2- И.п.  
3- поворот туловища налево,  
4- И.п.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2-3-4- поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги  
5-6-7-8- встать, не касаясь руками и палкой пола.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. (Выполнить упражнение 8 раз)  
1- Правую ногу в сторону на носок, наклон вправо,  
2- И.п.  
3- Левую ногу в сторону на носок, наклон влево

- 4- И.п.
6. И. п.— лежа на груди, палка сверху (руки свободно лежат на полу). (Выполнить упражнение 8 раз)  
1-2- прогнуться, поднимая палку повыше, вдох,  
3-4- принять И.п.
7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.  
1-2- сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног),  
3-4- принять И.п.
8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с)

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

1. И.п.- обруч держать внизу. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- Поднять обруч вперед, посмотреть в него,  
2- И.п.
2. И.п. - Ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево,  
2- И.п.  
3- Поворот в право, выпрямить руки, отвести обруч вправо.
3. И.п. - ноги врозь, обруч оставить перед собой. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- наклон вперед, положить обруч на пол, выдох,  
2- выпрямиться, вдох,  
3- наклон вперед, взять обруч,  
4- И.п.
4. И.п. - обруч держать внизу, изнутри. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- обруч вверх,  
2- опустить обруч за спину,  
3- поднять вверх,  
4- И.п.
5. И.п. – обруч держать впереди. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- опуская обруч вниз - назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча,  
2- перешагнуть правой,  
3- опуская обруч вниз - вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад,  
4- перешагнуть правой
6. И.п. - ноги врозь, обруч вверх. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- Наклон влево,  
2- И.п.  
3- Наклон вправо,  
4- И.п.
7. И.п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. (Выполнять упражнение 8 раз)  
1- наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад,  
2- И.п.
8. И.п. - о. с. в центре обруча, лежащего на полу. (Выполнять упражнение 8 раз)

- 1- присесть, взять обруч двумя руками, выдох,
  - 2- встать, поднять обруч двумя руками, вдох,
  - 3- присесть, положить обруч,
  - 4- И.п.
9. И.п. - руки с обручем вперед. (Выполнять упражнение 8 раз)
- 1- мах левой ногой, коснуться обруча,
  - 2- И.п.
  - 3- Мах правой ногой, коснуться обруча,
  - 4- И.п.
10. И.п. - обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. (Выполнять упражнение 8 раз)
- 1- мах левой ногой назад, прогнуться,
  - 2- И.п.
  - 3- Мах правой ногой назад, прогнуться,
  - 4- И.п.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2019.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2019.

#### **Электронные ресурсы**

1. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.
2. Газета «Спорт в школе»/ <http://spo.1september.ru/>.
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
4. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.[Электронный ресурс]/<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>.
5. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта/<http://sportlaws.infosport.ru>