

	Министерство культуры Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт культуры» Суздальский филиал
	Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих ФГОС СПО
	СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики» Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура»

**Методические рекомендации
по организации и проведению
физкультурно-оздоровительных мероприятий
в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура»**
*(примерные комплексы утренней гимнастики, физкультминуток,
подвижных перемен, спортивного часа)*

Направление подготовки
(укрупненная группа профессий)
54.00.00. Изобразительное и прикладные виды искусств

Профессия
54.01.07. Изготовитель художественных изделий из керамики

Квалификация
Изготовитель художественных изделий из керамики

Форма обучения – очная

Срок обучения – 10 месяцев

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 2 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Дубынина Г.А.

Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» разработаны для студентов среднего профессионального образования, обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики».

Внесено: председателем ПЦК

Одобрено: на заседании учебно-методического совета Суздальского филиала СПБГИК
(Протокол № 6 от « 28 » января 2016 г.)

Принято: на заседании Совета Суздальского филиала СПБГИК
(Протокол № 1 от « 18 » февраля 2016 г.)

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 3 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Формы физкультурно-оздоровительной работы и методика их проведения с учащимися

Занятия физической культурой способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки.

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на занятиях и за домашними занятиями, из-за чего почти не остается времени побыть (походить или побегать) на свежем воздухе.

Важнейшая задача, стоящая перед преподавателями физической культуры - создать условия, при которых учащиеся смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Гимнастика до учебных занятий

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5—8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий 6—7 минут.

В практике образовательных учреждений встречаются самые разнообразные способы организации этого режимного компонента. Такое разнообразие, с одной стороны, можно рассматривать как положительный фактор: здесь учитываются конкретные возможности каждого образовательного учреждения. С другой стороны, отсутствие четких принципов проведения гимнастики обуславливает не всегда правильный подбор упражнений, их дозировку и последовательность выполнения.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.
3. Быть доступными, т. е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 4 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.

2. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2—3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1—2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

5. После этого следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание учащихся вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движений, требующее сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Смену комплексов можно проводить раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Если в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, тона весь учебный год потребуются семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этими комплексами нужно следующим образом. В течение первой недели школьники выполняют 1-й комплекс. В начале второй недели в нем заменяется 2-е упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели — 3-е упражнение из второго комплекса. Затем таким же образом последовательно используются упражнения 3-го, 4-го и других комплексов. Без изменений остаются первое и предпоследнее упражнения комплекса.

Такая методика позволяет с меньшими затратами времени проводить смену комплексов гимнастики до занятий. Разучивание упражнений целесообразно организовывать в процессе занятий физической культуры.

Для музыкального сопровождения гимнастики до занятий следует подбирать спокойную ритмичную музыку. Большую помощь при проведении гимнастики может оказать радиодиффузия мест занятий. В этом случае гимнастику до занятий рекомендуется записывать на магнитофон или компьютер.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10°C. Если на пришкольной площадке для этого нет возможности или не позволяют погодные условия, гимнастика проводится в хорошо проветренных коридорах и других помещениях филиала, в кабинетах, где проходит первый урок.

Так как гимнастика до занятий выполняется в повседневной одежде, необходимо, чтобы девочки в строю располагались за мальчиками.

Гимнастика до занятий проводится перед первым уроком. Независимо от того, где проходит гимнастика: в помещениях филиала или на открытом воздухе, преподаватель, проводящий первый урок, должен находиться в это время около кабинета, наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь, акцентировать внимание учащихся на соблюдении правильной осанки и делать

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 5 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

методические указания (спина прямая, плечи отведены, подбородок приподнят). Небрежное, вялое выполнение упражнений исключает необходимое мышечное напряжение и, следовательно, снижает эффективность гимнастики. Преподаватель физического воспитания и куратор должны разъяснить учащимся значение гимнастики. Следует помнить, что гимнастика до занятий будет эффективна лишь в том случае, если учащиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней серьезно.

Составляет комплексы гимнастики учитель физической культуры (при этом следует шире использовать методическую литературу). Он же разучивает с учащимися комплексы упражнений на уроках физической культуры, а на семинарах готовит физоргов для их проведения.

Примерные комплексы гимнастики до занятий

Комплекс 1.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с, 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед, 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться, 5—6 — руки на пояс, наклон назад, 7—8 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — и. п., 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу, 8 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки за голову. 1—2 — правую назад на носок, прогнуться, 3—4 — приставляя правую, два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед на носках, руки вперед, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре — руки вниз — выдох (4—6 повт.).

Упр. 7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки за голову. 1—2 — упор присев, 3—4 — вернуться в и. п., 5—6 — подняться на носки, руки вверх, 7—8 — вернуться в и. п. (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п. — руки в стороны. 1—2 — правую вправо на носок, правую руку на пояс, левую руку вверх, наклон вправо, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с левой (4—6 повт.).

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 6 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Упр. 5. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, правую руку в сторону, 2 — приставить правую, левую руку в сторону, 3 — голову наклонить назад, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же шагом левой назад (2—4 повт.).

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—шаг правой вправо, руки к плечам, 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу, 4 — приставить левую и вернуться в и. п., 5—8 — то же левой влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх, 3—4 — вернуться в и. п., 5— 8 — то же с наклоном туловища влево и сменой положения рук (4—6 повт.).

Упр. 5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседа, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку за голову, 3 — подняться на носки, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же со сменой положения рук (4— 6 повт.).

Комплекс 4.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1 — правую руку в сторону, 2— левую руку в сторону, 3 — присед на носках, 4 — вернуться в и. п. (6— 8 повт.).

Упр. 3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — 2 — согнуть правую, наклон влево, руки вверх, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же, сгибая левую (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

Упр. 5. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. л. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

Упр. 7. И. п.— руки на пояс. 1—выпад правой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же левой со сменой положения рук, 5 —

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 7 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

выпад правой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону, 6 — вернуться в и. п., 7—8 — то же левой со сменой положения рук (4—6 повт.).

Комплекс 5.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с поворотом туловища влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2 — сгибая правую, наклон влево, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же, сгибая левую с наклоном вправо (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—2 — упор присев, 3—4 — встать, руки вверх, правую назад на носок, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки за голову. 1—наклон назад, 2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. И. п.— руки на пояс. 1 — полуприсед на правой, левую вперед на пятку, руки в стороны, ладонями вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же со сменой положения ног (6—8 повт.).

Упр. 7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

Упр. 8. И. п.— руки в стороны. 1—2 — шаг правой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой со сменой положения рук (4—6 повт.).

Комплекс 6.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — упор присев, 3—4 — встать, подняться на носки, руки вверх (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки на пояс. 1—шаг правой вправо, 2—3 — сгибая правую, пружинящие наклоны влево, руки вперед, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — 3 — сгибая правую, правую руку вверх, три пружинящих наклона влево, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой и наклоны вправо (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

Упр. 7. И. п.— о. с. 1—левую руку на пояс, 2 — правую руку на пояс, 3 — левую руку к плечу, 4 — правую руку к плечу, 5 — левую руку вверх, 6 — правую руку вверх, 7 — хлопок над головой, 8—вернуться в и. п. (4—6 повт.).

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 8 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Комплекс 7.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— широкая стойка йоги врозь. 1—2 — руки вверх, прогнуться, 3 — наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих наклона вправо, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—шаг правой вправо, руки в стороны, 2 — приставить левую, полуприсед, руки на пояс, 3 — шаг левой влево, руки в сторону, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

Упр. 7. И. п.— руки на пояс. 1 — правую назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же левой со сменой положения рук (6—8 повт.).

Комплекс 8.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2—наклон туловища назад, руки в стороны — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8 повт.).

Упр. 3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую, руки вправо, 2 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки вверх, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— упор присев. 1—2 — встать, правую назад на носок, руки вверх, прогнуться — вдох, 3—4—и. п.— выдох, 5—8— то же, левую назад (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте на 4 шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие 4 — руки вниз — выдох (4—6 повт.).

Упр. 7. И. п.— о. с. 1 — правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, 2 — и. п., 3—4 — то же левой рукой в другую сторону со сменой положения рук (4 повт.).

Комплекс 9.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 9 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Упр. 2. И. п.—руки к плечам. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4 — полуприсед на всей стопе, руки назад — выдох (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— о. с. 1 — правую в сторону на носок, руки к плечам, 2 — наклон вправо, руки вверх, 3 — выпрямиться, руки к плечам, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки на пояс. 1 — правую вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—3 — присед на носках, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность

дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох (4—6 повт.).

Упр. 7. И. п.— руки в стороны. 1—2 — круг правой рукой кверху, 3 — полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед, 4 — и. п., 5—6 — круг левой рукой кверху, 7 — полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 10.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться — вдох, 3—4 — полуприсед на носках со сгибанием туловища вперед, локти вперед — выдох (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки к плечам. 1—4 — круги согнутыми руками вперед, 5—8 — то же назад (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки вверх. 1 — поднять правую, согнутую в колене, вперед, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки к плечам. 1 — правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 2 — приставить правую, полуприсед, руки на колени, 3 — выпрямиться, правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 6. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед, руки в стороны, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—• 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

Упр. 8. И. п.— о. с. 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, голову повернуть вправо, 2 — и. п., 3 — левую влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед, голову повернуть влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 11.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.—выдох (6— 8 повт.).

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 10 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Упр. 3. И. п.— руки вверх. 1—руки в стороны, 2 — руки к плечам, 3 — поворот туловища вправо, 4 — и. п., 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки к плечам. 1—локтем правой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене левой, 2 — и. п., 3 — локтем левой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене правой, 4 — и. п., 5 — полуприсед, руки в стороны, 6 — выпрямиться, руки вверх, 7 — полуприсед, руки вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 3 — присед, руки вперед, 4 — и. п. (8—10 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— о. с. 1—правую скрестно перед левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 12.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки в стороны. 1 — правую руку дугой вверх-влево, 2 — обе руки дугой вверх-вправо, 3 — обе руки дугой вверх-влево, 4 — и. п., 5—8 — то же с левой руки (4—7 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вправо, 3—4 — то же влево, 5 — руки к плечам, поворот туловища вправо, 6 — то же влево, 7 — то же вправо, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки вверх. 1—2 — полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны, 3—4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Упр. 6. И. п.— присед с полунаклоном вперед, руки назад. 1—2 — вставая выпрямиться, подняться на носки, руки дугами вперед-вверх, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 8. И. п.— о. с. 1 — правую скрестно перед левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, поворот головы вправо, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, поворот головы влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 13.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—сгибая левую, поворот туловища вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же в другую сторону (8—10 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки вверх. 1 — полуприсед, поворот туловища вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 11 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1 — прыжок ноги врозь, 2 — прыжок ноги вместе, 3—4 — то же, 5 — полуприсед, руки вперед, 6 — и. п., 7—8 — то же (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— о. с. 1—2—: дугой вперед правую руку назад, дугой назад левую руку вперед, полуприсед, 3 — встать, руки вверх, 4 — руки дугами наружу в и. п., 5—6 — дугой вперед левую руку назад, дугой назад правую руку вперед, полуприсед, 7— встать, руки вверх, 8 — руки дугами наружу в и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 14.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — выдох (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки к плечам. 1—руки вверх, 2 — наклон туловища вправо, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— наклон туловища вперед, руки вверх. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки за голову. 1—2 — наклон назад, 3—4 — наклон вперед прогнувшись, 5 — присед, руки вперед, 6 — и. п., 7— 8 — то же (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— руки к плечам. 1 — круг согнутыми руками вперед, правую вперед на носок, 2 — то же, правую в сторону на носок, 3 — то же, правую назад на носок, 4 — то же, правую в и. п., 5 — круг руками назад, левую вперед на носок, 6 — то же, левую в сторону на носок, 7 — то же, левую назад на носок, 8 — то же, левую в и. п. (4—6 повт.).

Физкультурные минуты, паузы на занятиях

Физкультурные минуты благотворно влияют на восстановление умственной активности, работоспособности, препятствуя нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снижают статические нагрузки.

Каждый педагог должен считать своей обязанностью в ходе уроков постоянно использовать физкультурно-оздоровительную форму, эффективно воздействующую на укрепление здоровья учеников и продуктивность самих занятий.

Физкультурные минуты проводятся под руководством преподавателя, ведущего урок, и не должны превышать 2-х минут с использованием 3-4 упражнений. Полезнее проводить её тогда, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления - снижается активность, нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Время начала физкультурной минуты (паузы) определяется педагогом.

Упражнения во время физкультурной минуты выполняются учащимися сидя или стоя около парты (стола). Амплитуда движений должна быть небольшая, чтобы не мешать соседу.

Упражнения подбираются простые, доступные, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц, в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании позы сидения во время урока.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 12 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

Физкультурная пауза отличается от физкультурной минуты, в основном, своей продолжительностью и проводится на одном из занятий или в учебных мастерских во время производственного обучения. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений и выполняется в течение 3-5 минут.

Примерные комплексы физкультурных минут или пауз составляются и рекомендуются преподавателем физкультуры педагогам общеобразовательных предметов, которые проводят учебные занятия в закреплённых за ними кабинетах.

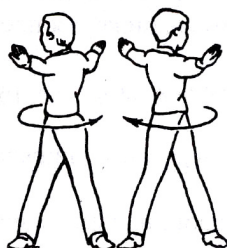
Комплекс упражнений физкультминутки



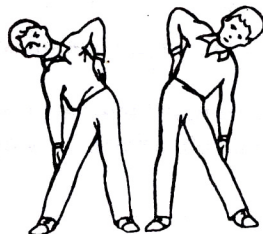
Откинуться на спинку стула, вытянуть ноги, отвести руки в стороны и потянуться.



Стоя, ноги вместе, руки к плечам. Поднять руки вверх и потянуться.



Поставить ноги на ширину плеч, отвести руки в стороны. Повороты туловища: 1-2 – вправо, 3-4 – влево.



Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны: 1 – вправо, правая рука скользит вниз по бедру, левая – вверх по торсу; 2 – и.п.; 3 – влево со сменой движения рук; 4 – и.п.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 13 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	



Ноги вместе. Как можно выше поднимать согнутую в колене ногу – то правую, то левую – подтягивая ее вверх руками.



Ноги вместе. 1-2 – присесть. Руки вперед; 3-4 – выпрямиться, руки вниз.

Комплекс упражнений физкультпаузы

1. И. п. - основная стойка. Поднимание и опускание левого и правого плеч одновременно и попеременно, затем движения плеча ми назад и вперед.
2. И. п. - основная стойка. Медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться; вернуться в и. п.
3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками, как при плавании кролем на спине.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, пальцы сцеплены. Повороты туловища вправо и влево.
5. И. п. - основная стойка. Выпад вправо, руки в стороны; вернуться в и.п. Присесть, руки вверх; вернуться в и. п. То же в другую сторону.
6. Бег на месте 15-20 с, при этом встряхивать расслабленными кистями, опущенными вниз.
7. И. п. - основная стойка. Отвести руки в стороны и назад, прогнуться, сделать глубокий вдох, затем, выдыхая, обхватить себя руками спереди, слегка наклонившись вперед.

Гимнастика для пальцев рук

При длительной письменной работе, рисовании необходимо периодически снимать возникающее в руках напряжение. Ниже приводятся упражнения, которые не только дают отдых рукам, но и развивают их силу, быстроту и ловкость.

Эти упражнения выполняют стоя или сидя, поставив локти на стол: каждое -10-15 раз. По завершении гимнастики следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков к запястью.

Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура»
СПО ППКРС по профессии
54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»

Версия:



С силой, сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.



Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.



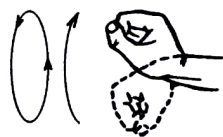
Сжатие пальцами теннисного мяча.



Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и.п. (разогнуть пальцы).



Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.



Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.



Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот.



Пружинистые сгибания левой руки правой рукой и наоборот.



Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками.
Руки перед грудью, ладони обращены к груди, пальцы сцеплены. Пружинистыми

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 15 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

движениями разгибать руки вперед, ладони
направлять вперед (от себя).

Комплексы упражнений для снятия утомления глаз

Комплекс 1

1. Закрыть глаза, сильно напрячь глазные мышцы - на счет 1-4; затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль – на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу, задержать взгляд - на счет 1-4; затем посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд - на счет 1-4; затем посмотреть вдаль прямо - на счет 1-6. Аналогично - упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Выполнить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали справа сверху – налево вниз, смотреть прямо вдаль - на счет 1-6; затем слева сверху - направо вниз и снова вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.

Комплекс 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, - на счет 1-4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.
2. Смотреть на кончик носа - на счет 1-4; потом перевести взгляд вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево, вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль - на счет 1-6. Выполнить 4-5 раз.
4. Не поворачивая головы, переводить взгляд (и фиксировать его) - на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогично вниз- прямо, вправо-прямо, влево-прямо; по диагоналям в разные стороны с фиксацией взгляда прямо - на счет 1-6. Выполнить 3-4 раза.

Для улучшения мозгового кровообращения

Комплекс 1

1. И. п. - сидя на стуле, расслабленные руки вдоль тела, спина прямая. Медленно наклонять голову назад-вперед.
2. И. п. - руки к плечам. Повернуть голову направо, локти отвести в стороны, вернуться в и. п. То же с поворотом головы налево.
3. И. п. - руки за голову, пальцы сцеплены. Руки вверх, ладони соединить, потянуться, посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п.

Комплекс 2

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. Круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. Круг левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 16 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

2. И. п. - руки вытянуты вперед. Поднять руки вверх, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в и. п.
3. И. п. - руки на поясе, спина прямая. Медленно наклонять голову вправо и влево.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, пальцы рук собрать в кулаки. Мах левой рукой назад, правой вверх-назад, затем наоборот.

Комплекс 3

1. И. п. - сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Три круговых движения головой влево, три вправо и т. д.
2. И. п. - сидя на стуле. Самомассаж затылочной части головы и шеи: растирание подушечками пальцев от позвоночника к ушам или вдоль позвоночника, затем поглаживание шеи от позвоночника к плечам.
3. И. п. - сидя на стуле, руки вдоль тела (или на поясе). Повороты головы вправо и влево.
 Наклоны и повороты головы повышают эластичность стенок кровеносных сосудов шеи; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение сосудов головного мозга, улучшает кровообращение. Дыхательные упражнения усиливают кислородный обмен.

Для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса

Комплекс 1

1. И. п. - основная стойка. Поднимание и опускание плеч.
2. И. п. - руки согнуты перед грудью. По два пружинящих рывка назад согнутыми и прямыми руками.
3. И. п. - руки вытянуты вперед ладонями вверх. Сжимая пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях; вернуться в и. п.

Комплекс 2

1. И. п. - руки к плечам, локти в стороны. Движения локтями вперед и назад.
2. И. п. - основная стойка. Сжимая и разжимая пальцы, медленно поднять руки вверх, затем так же опустить их вниз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Для снятия утомления мышц туловища и ног

Комплекс 1

1. И. п. - руки на поясе. Пружинистые наклоны вправо и влево.
2. И. п. - руки на поясе. Сделать три пружинистых наклона вперед, доставая до пола руками; вернуться в и. п.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 17 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ППКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

3. И. п. - основная стойка. Присесть, руки вперед; вернуться в и. п.

Комплекс 2

1. И. п. - руки на поясе. Наклоны вперед и назад.
2. И. п. - руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую стороны.
3. И. п. - основная стойка. Ходьба на месте 10-15 с.

Упражнения для мышц ног, брюшного пресса и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют ликвидации застойных явлений кровотока и лимфообращения, предотвращению отеков ног.

Для снятия общего утомления

«Проснулись, потянулись». И. п. - основная стойка, голова опущена, руки за голову, локти вниз. Руки вверх-наружу, голову поднять, прогнуться (глубокий вдох); вернуться в и. п. (выдох).

«Пловец». И. п. - ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, ноги в коленях полусогнуты. Поднять согнутые в локтях руки, кисти перед грудью ладонями вниз. Медленно выполнять круговые движения руками вперед - в стороны назад (в горизонтальной плоскости), имитируя движения рук при плавании брассом. Руки при движении не опускать.

«Дровосек». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены, слегка прогнуться. Наклон туловища вперед, руки вниз (между ног); вернуться в и. п.

«На параде». Ходьба на месте с широкими движениями рук.

Примерные комплексы упражнений, применяемых во время физкультурных минуток

1. И.п. — о.с.
 - 1— левую назад на носок, руки вверх ладонями наружу;
 - 2 — и. п.;
 - 3—4 — то же с другой ноги.
2. И.п. — о.с.
 - 1 — полуприсед, руки вперед;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — присед, руки вперед;
 - 4 — и.п.
3. И.п. — руки на пояс.
 - 1 — наклон вправо;
 - 2 — и.п.;
 - 3 — поворот туловища влево;
 - 4 — и.п.;
 - 5—8 — то же в другую сторону.
4. Ходьба на месте с различными движениями рук.

Суздальский филиал СПБГИК		Стр. 18 из 18
Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня по дисциплине «Физическая культура» СПО ПКРС по профессии 54.01.07 «Изготовитель художественных изделий из керамики»	Версия:	

И.п. — о.с.

5 — руки вперёд; 2 — пальцы в кулак; 3 — руки вверх; 4 — пальцы выпрямить; 5 — руки за голову; 6 — руки к плечам; 7 — руки на пояс; 8 — руки к плечам; 9 — наклон вправо; 10 — наклон влево; 11 — наклон вправо; 12 — выпрямиться, руки на пояс; 13 — поворот вправо, руки вверх; 14 — руки к плечам; 15 — руки вниз; 16 — и. п.