

|  |  |
| --- | --- |
| **министерсТво образования московской области**  Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  Московской области «Профессиональный колледж **«МОСКОВИЯ»** | |
| Адрес: 142002, г. Домодедово,  Западный мкр., ул. Текстильщиков, д.41 | Тел. 8 (496) 794-30-74; 8(496)794-30-80  E-mail: moskoviaprof@yandex.ru |

**Методические указания**

по внеаудиторной самостоятельной работе по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура»

Домодедово

Составитель: Курганская М.В.

1. **ВВЕДЕНИЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. В процессе реализации программы обучающиеся должны получить достаточно полные представления о возможностях, которые существуют в нашей стране для продолжения образования и работы, самореализации в разнообразных видах деятельности, а также о путях достижения успеха в различных сферах социальной жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей:**

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоение дисциплины обучающийся должен **знать:**

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоение дисциплины обучающийся должен **уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Требования к результатам обучения специальной медицинской группы**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

- тест Купера — 12-минутное передвижение;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Методические указания по внеаудиторной самостоятельной работе являются неотъемлемой частью учебно–методического комплекса и представляют собой дополнение к учебникам и учебным пособиям в рамках изучения учебной дисциплины "Физическая культура".

**2.ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Наименование тем** | **Вид и название работы студента** | **Количество часов на выполнение работы** |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №1**  Тема: Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке рефератов на темы:  - «Формировании здорового образа жизни менеджера ресторанов»;  - «Составление индивидуальной программы рационального питания»;  -«Вредные привычки: предупреждение, профилактика, их отрицательная роль при формировании профессиональных целей». | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №2**  Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на тему: «Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение работниками общественного питания». | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №3**  Тема: Развитие физических качеств работников гостиничной сферы средствами и методами физической культуры. | 1. Вести дневник самоконтроля.  2. Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику.  3. Развивать физические качества– быстроту, гибкость, ловкость, силу, используя физические упражнения (комплекс упражнений «Домашнее задание»). | 5 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №4**  Тема: Обучение и закрепление ведения игры | 1. Выполнять упражнения на координацию движений.  2. Общая физическая подготовка. | 6 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №5**  Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1. Составить комплекс гимнастических упражнений, направленных на повышение работоспособности работников общественного питания и выполнить его. | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №6**  Тема:  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста. | 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на тему «Профессиональные заболевания менеджера ресторана»; 2. Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата;   3. Выполнять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №7**  Тема: Лыжные курорты мира. | 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке рефератов на темы:  - "Виды спорта, включённые в программу Олимпийских игр в Сочи в 2014 году"  - "Объекты спортивного назначения и гостиничные комплексы, подготовленные для приёма и размещения гостей к Олимпийским играм 2014 года". | 5 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №8**  Тема: Оздоровительная гимнастика работников гостиничной сферы. | 1. Составить и выполнять комплекс упражнений на заданные группы мышц.  2. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.  3. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, включая специальные упражнения для коррекции телосложения. | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №9**  Тема: Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги отелей | 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на тему: «Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги отелей». | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №10**  Тема: Техника игры в волейбол. | 1. Включить в программу двигательного режима упражнений для мышц верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения.  2. Включить в УГГ упражнения корригирующей гимнастики для глаз. | 3 |
|  | **Самостоятельная работа для обучающихся №11**  Тема: Обучение и закрепление ведения игры в футбол. | 1. Совершенствование изученных двигательных действий.  2. Повышение уровня общей физической подготовки.  3.Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на тему:  "Гостиничные комплексы, построенные (или планируемых быть построенными) для встречи гостей к Чемпионату мира по футболу в 2018 году". | 4 |
| **Итого** | | | **41** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1**

1.**Тема:**. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

2**.Количество часов**: 3

3.**Цель работы**: научиться выполнять реферат на заданную тему.

4.**Общие указания к выполнению работы:**

**Методические указания по подготовке и оформлению рефератов.**

**1. Что такое реферат?**

Рефераты в учебном заведении являются одним из видов научно-исследовательской работы и методом воспитания творческого восприятия. Разработка рефератов преследует цель углубить, систематизировать и закрепить теоретические знания студентов, а также привить навыки самостоятельной обработки, обобщения и систематизированного изложения материала.

          Реферат (от лат. rеfеrо - "сообщаю") - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Рефераты могут быть общими, специализированными и сводными.

В общем, в реферате содержание реферируемого произведения излагается более или менее всесторонне.

В специализированном реферате отражаются лишь те вопросы, которые представляют интерес для определенной категории специалистов.

В свободном реферате объединены рефераты, выполняемые на основе изучения нескольких книг, брошюр и журнальных статей или других источников научно-технической информации. Сводный реферат часто называют реферативным обзором.

Тематика рефератов определяется преподавателем, но иногда тема может быть предложена и студентом.

**2. Требования к реферату.**

Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:

* правильно отражать основное содержание реферируемого произведения или научной темы;
* изложение основных вопросов должно быть сжатым (в виде краткого пересказа);
* изложение должно вестись в порядке развертывания основных действий, вопросов, фактов;
* все предложения в тексте должны быть тщательно обдуманы;
* содержать критические замечания и собственные выводы.

**3. Этапы работы над рефератом.**

***Первый этап***– уяснение содержания темы и целевых установок. На основе этого нужно наметить главные вопросы, подлежащие рассмотрению, и их краткое содержание.

***Второй этап***– составление календарного плана работы над рефератом. План необходим для того, чтобы правильно организовать работу и придать ей более целеустремленный характер. Кроме того, календарный план заставляет работать в определенном ритме.

Календарный план работы над рефератом предусматривает: сроки подбора и изучения литературы, составление плана реферата, написание каждого раздела темы, редактирование, самостоятельное оформление, составление схем, представление работы руководителю, доработку реферата в целях устранения отмеченных недочетов и окончательное оформление.

***Третий этап***– просмотр литературы. Он необходим для накапливания знаний, осмысливания темы в интересах правильного составления плана реферата.

Часто учащиеся, не владея рациональными приемами, много времени затрачивают на просмотр литературы. Рекомендуется следующий порядок: прочитать титульный лист и оглавление, затем внимательно ознакомиться с предисловием, введением, заключением. В оглавлении отметить те параграфы и разделы, которые представляют наибольший интерес для раскрытия темы. В предисловии учащийся найдет для себя ответы на такие вопросы: цель написания, основные направления работы, подходы к ним, границы исследования, общий характер труда. Знакомясь с заключением, важно отметить, к каким выводам пришел автор по основным вопросам. Это нужно для того, чтобы при просмотре глав и разделов быстро найти место, где автор строит свои доказательства, обосновывает главные вопросы темы.

***Четвертый этап***– включает подбор соответствующей литературы. В этом деле целесообразно пользоваться каталогами библиотеки.

***Пятый этап***– составление плана реферата. План нужен для того, чтобы работа шла целеустремленно, а не на ощупь, чтобы заранее было известно, что именно и в каком порядке писать. Кроме наименования темы он обычно включает перечень и последовательность основных вопросов (разделов, их краткое содержание).

***Шестой этап***– изучение литературы и работа с ней. Рекомендуется начинать изучение с источников последних лет, прежде всего тех, которые в наибольшей степени освещают вопросы реферата. Такой порядок позволит студенту быстро усвоить тему, оценить значение других источников и взять из них необходимый материал.

Сплошное чтение предполагает углубленное изучение литературы, что, как известно, является творческим процессом. Поэтому, работая над книгой, необходимо не только запоминать прочитанное, но и активно осмысливать, логически перерабатывать всю информацию.

При чтении рекомендуется придерживаться такой последовательности: после прочтения законченной мысли сопоставить ранее известное с новыми данными. Затем выразить свое критическое отношение к изученному вопросу. Это помогает отобрать наиболее ценный материал, глубоко понять и логически переработать прочитанное.

Полезно также мысленно делить прочитанное на части, отмечая основные, важные моменты. Вместе с тем, надо связывать прочитанную главу с предыдущей, а главы объединять в разделы, т.е. осуществлять переход от частей к целому. Проведя, таким образом, анализ и синтез прочитанного, учащийся сможет глубоко понять содержание книги.

Для облегчения дальнейшей работы с книгой в процессе первичного чтения полезно делать отметки карандашом на полях, подчеркивать комментарии. Каждый учащийся может использовать свои условные знаки. Например, главную мысль выделить одной чертой, факты – волнистой и т.п. Разумеется, подобные отметки возможны лишь на собственной книге. При работе с источниками из библиотечного фонда надо пользоваться закладками, на которых указать, в каких абзацах по счету сверху выражена главная мысль.

***Седьмой этап***– запись прочитанного.

Наиболее полно изученную литературу отражает конспект.

Различают три типа конспектов: систематический, свободный и тематический или сводный конспект.

Систематическим называется такой конспект, в котором фактический материал излагается в последовательности книги.

В свободном конспекте запись делается в наиболее удобном для учащегося порядке.

Тематический конспект тот, в котором обобщено содержание нескольких источников по одной теме.

**4. Структура реферата.**

1.Титульный лист.

Титульный лист оформляется по единым требованиям. Он содержит:

            -  название образовательного учреждения;

            -  тему реферата;

            - сведения об авторе;

            - сведения о руководителе;

            - наименование населенного пункта;

            - год выполнения работы.

2.Оглавление – излагается название составляющих (глав, вопросов) реферата, указываются страницы.

I. Введение ………………………………………………………….стр.

II. Основная ………………………………………………………. .стр.

III. Заключение.……………………………………….…………….стр.

IV. Список литературы……………………………………………..стр.

V. Приложения……………………………………………………...стр.

3.Введение – формируется суть исследуемой проблемы ее актуальность, обосновывается выбор темы. Указывается цель и задачи. Показывается научный интерес и практическое значение. Объем введения составляет 1-2 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

4.Основная часть.

Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать оглавлению реферата (простому или развернутому) и указанным в оглавлении страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов. Нумерация страниц реферата и приложений производится в правом верхнем углу арабскими цифрами без знака «№». Титульный лист считается первым, но не нумеруется. Страница с планом, таким образом, имеет номер «2».

Основная часть должна включать в себя также собственное мнение учащегося.

5.Заключение – подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, указывается что интересно, что спорно, предлагаются рекомендации.

Объем заключения 1-2 страницы.

 6.Список литературы.

Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть обозначены номера источников информации, под которыми они находятся в списке литературы, и на которые ссылается автор. Эти номера в тексте работы заключаются в квадратные скобки, рядом через запятую указываются страницы, которые использовались как источник информации, например: [1, с.18]. В списке литературы эти квадратные скобки не ставятся. Оформляется списокиспользованной литературы со всеми выходными данными. Он оформляется по алфавиту и имеет сквозную нумерацию арабскими цифрами.

7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

Для иллюстраций могут быть отведены отдельные страницы. В этом случае они (иллюстрации) оформляются как приложение и выполняются на отдельных страницах. Нумерация приложений производится в правом верхнем углу  арабскими цифрами без знака «№».

**5. Требования к оформлению реферата.**

Реферат выполняется на стандартных страницах белой бумаги формата А-4 (верхнее, нижнее и правое  поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

Текст печатается обычным шрифтом  Times New Roman (размер шрифта – 12 кегель). Заголовки – полужирным шрифтом Times New Roman (размер шрифта – 14 кегель).

Интервал между строками – полуторный.

Текст оформляется на одной стороне листа.

Формулы, схемы, графики вписываются черной пастой (тушью), либо выполняются на компьютере.

Допускается рукописное оформление реферата.

**6. Критерии оценки реферата.**

При оценке реферата учитывается:

* письменная грамотность;
* актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
* соответствие содержания теме;
* глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
* правильность и полнота использования источников;
* соответствие оформления реферата стандартам;
* практическое применение (использование).

**7. Требования к защите реферата.**

1. Реферат действителен только  с рецензией преподавателя.

2. Защита продолжается в течение 10 минут по плану:

        актуальность темы, обоснование выбора темы;

        краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;

        выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

Автору реферата по окончании представления реферата преподавателем могут быть заданы вопросы по теме реферата.

**8. Темы реферата:**

- «Формировании здорового образа жизни менеджера ресторанов»;

- «Составление индивидуальной программы рационального питания»;

-«Вредные привычки: предупреждение, профилактика, их отрицательная роль при формировании профессиональных целей».

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №2**

**1.Тема:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**2.Количество часов**: 3

**3.Цель работы:** научиться выполнять реферат на заданную тему.

**4. Общие указания к выполнению работы:**

См. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

**Тема реферата:** «Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима и его соблюдение работниками общественного питания».

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №3**

1.**Тема:** Развитие физических качеств работников гостиничной сферы средствами и методами физической культуры.

2**.Количество часов**: 5

3.**Цели работы**: Научиться вести дневник самоконтроля. Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. Развивать физические качества– быстроту, гибкость, ловкость, силу, используя физические упражнения (комплекс упражнений «Домашнее задание»)

4. **Общие указания к выполнению работы:**

**Дневник самоконтроля**

Дневник самоконтроля является важным элементом учебного процесса, одной из форм педагогического контроля, основным требованием методико-практического раздела зачёта по физической культуре и достаточно информативным показателем отношения студентов к своему здоровью.

Регулярные самостоятельные наблюдения (самоконтроль) за общим состоянием здоровья и влиянием на организм занятий физическими упражнениями повышают интерес к двигательной активности и здоровому образу жизни, способствуют осознанному отношению к укреплению здоровья и физическому развитию, также позволяют выявить ранние признаки переутомления. Самоконтроль включает в себя оценку субъективных и объективных показателей состояния организма человека.

**Субъективные показатели**

К субъективным показателям относятся: работоспособность, самочувствие, сон, аппетит, жалобы и болевые ощущения и др. Для удобства субъективные показатели целесообразно оценивать по 5-балльной системе, а более подробно рекомендуется записывать только жалобы.

**Примерная оценочная шкала субъективных показателей состояния организма**

*Работоспособность* - способность человека к выполнению достаточно интенсивной внешней умственной и физической работы длительное время без снижения ее эффективности. Снижение работоспособности связано с недостаточными функциональными возможностями систем организма, ответственных за транспорт кислорода из окружающей среды к работающим мышцам, может наблюдаться при перегрузке (умственной или физической) или при наличии заболевания.

- отличная /5 баллов/ - очень хорошая в любом виде деятельности, высокая продуктивность, отсутствует чувство усталости;

- хорошая /4 балла/ - задание выполняется, но без эмоционального подъема;

- удовлетворительная /3 балла/ - выполнение задания с нежеланием;

- неудовлетворительная /2 балла/ - хаотичная, неупорядоченная деятельность, намеченное дело выполняется, но характерна неудовлетворенность собой и сделанным, наличие чувства усталости;

- плохая /I балл/ - ничем не хочется заниматься.

*Самочувствие* - субъективное ощущение своего здоровья. Критерием его оценки служат ощущения физического и духовного подъема. Оно во многом определяется состоянием работы сердечно-сосудистой системы и значительно меняется, если появляются нарушения в ее деятельности. Посредством постоянного контроля за частотой сердечных сокращений и др. показателями эти нарушения можно прогнозировать и предупредить ухудшения здоровья.

- отличное /5 баллов/ - ощущение физического и духовного подъема, радости, бодрости, желания трудиться;

- хорошее /4 балла/ - чувствуешь себя бодрым, уверенным, хорошо работается, жизнь воспринимается оптимистично;

- удовлетворительное /3 балла/ - работа воспринимается нормально, но день ощущается как обычный, будничный;

- неудовлетворительное /2 балла/ - состояние неудовлетворительное, вялость, слабость, уныние, нежелание выполнять любую работу;

- плохое /I балл/ - состояние плохое, практически болезненное.

*Сон* - чувствительный показатель здоровья. Критерием его оценки служит время засыпания, глубина и продолжительность сна, наличие сновидений, ощущения после пробуждения. Здоровый крепкий сон определяет хорошую реакцию на нагрузки. При нарушениях сна наблюдается сонливость, а чаще, особенно после чрезмерных физических нагрузок, нарушениях режима - бессонница.

- отличный /5 баллов/ - глубокий сон, достаточный /6-8 часов/, легкое засыпание, ощущение бодрости и свежести после пробуждения;

- хороший /4 балла/ - продолжительность сна обычная, возможные короткие сновидения, самочувствие после пробуждения хорошее;

- удовлетворительный /3 балла/ - неглубокий прерывистый сон, длительность его меньше нормы при пробуждения - ощущение недосыпания;

- неудовлетворительный /2 балла/ - слишком короткий либо беспокойный сон, со сновидениями, вызывающими отрицательные эмоции, трудное засыпание из-за навязчивых мыслей, состояние апатии, разбитости утром;

- плохой /I балл/ - крайне трудное засыпание, поверхностный сон, утром ощущение тяжести в голове, возможна головная боль, подавленность.

*Аппетит* - свидетельствует о работе органов пищеварения и всего организма. Всякого рода нарушения указывают на переутомление или начало заболевания. Нерациональное питание может служить причиной снижения этого показателя.

- отличный /5 баллов/ - отличный аппетит, ощущается острая потребность в пище, прием пищи вызывает удовлетворение;

- хороший /4 балла/ - аппетит хороший, но острого ощущения потребности в пище нет;

- удовлетворительный /3 балла/ - желание поесть появляется в определенные для приема пищи часы;

- неудовлетворительный /2 балла/ - аппетита нет, от приема пищи не ощущается удовлетворения;

- плохой /I балл/ - аппетит полностью отсутствует, отказ от пищи /обычно наблюдается при заболевания

*Жалобы и болевые ощущения* - достаточно информативный субъективный показатель состояния организма. Так, сильное сердцебиение, боли в грудной клетке, стеснение груди, одышка (учащенное дыхание, сопровождающееся ощущением недостатка воздуха) может служить сигналом ухудшения состояния сердечно-сосудистой системы, мышечные болевые ощущения - сигналом перетренировки, наличия или повышенной возможности получения травмы, боли в горле - возможным наличием или началом простудного заболевания.

*Усталость* - субъективное ощущение утомления, которое проявляется в неделании или невозможности выполнять обычную трудовую или тренировочную нагрузку. Усталость непосредственно связана с состоянием центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Отметку в дневнике следует выставлять вечером.

**К объективным показателям** относятся параметры, имеющие точную количественную оценку в различных единицах измерения. В процессе занятий физическими упражнениями рекомендуется периодически оценивать уровень своего физического развития и физической (функциональной) подготовленности. Оценка физического развития проводится с помощью антропометрических измерений, которые дают возможность определить уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями.

**Примерная форма оценки субъективных показателей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | | **Дата** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | *Работоспособность\** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Самочувствие\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Сон\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Аппетит\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Жалобы и болевые ощущения\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Желание заниматься физическими упражнениями\* |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Пульс утром за 15 сек.\* **Лежа****Стоя****Разница** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Пульс за 15 сек.\*\*  до занятия ФУ  после занятия ФУ  разница |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Объем выполненных ФУ\*\* (мин.) |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: \* - отмечаются каждый день;

\*\* - отмечаются в дни занятий ЛФК (не реже 2 раз в неделю).

**Составление комплекса УГГ**

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).
2. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).
3. Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).
4. Упражнения на развитие силовых возможностей.
5. Упражнения, способствующие подвижности суставов.
6. Упражнения для мышц брюшного пресса.
7. Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.
8. Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики 8-10 минут.

**Тесты**

**проверка уровня физической подготовленности**

**(Домашнее задание)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м  Девушки  *(быстрота)*  Юноши | 4,8  4,3 | 5,3  4,7 | 6,1  5,1 |
| 2 | Бег 60 м  Девушки  *(быстрота)*  Юноши | 9,6  8,4 | 9,8  9,2 | 10,1  10,0 |
| 3 | «Челночный бег» (3\*10м)  Девушки  *(быстрота)*  Юноши | 8,4  7,2 | 9,3  8,0 | 9,7  8,2 |
| 4 | Бег 1000 м  Девушки  *(выносливость)*  Юноши | 4,20  3,20 | 4,50  3,40 | 5,00  4,00 |
| 5 | Подъём туловища (руки за головой, ноги согнуты в коленях, под углом 90°,стопы удерживаются, касаться локтями бёдер, количество раз)  Девушки  *(сила)*  Юноши | 19  27 | 18  24 | 16  21 |
| 6 | Подтягивание на  перекладине, количество раз *(сила)*  Юноши | 12 | 10 | 8 |
| 7 | Отжимание в упоре лёжа, опора на колени, количество раз (сила)  Девушки | 25 | 18 | 12 |
| 8 | Наклон вперед с прямыми ногами  (см)  Девушки  *(гибкость)*  Юноши | 20  14 | 16  11 | 12  7 |
| 9 | Прыжки в длину с места,  (см) Девушки  *(скоростно-силовые)* Юноши | 185  240 | 175  230 | 165  210 |

**5. Форма отчетности и контроля:** проверка дневника самоконтроля, проведение разминки с группой, используя комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение упражнений "Домашнее задание" на отметку.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №4**

1.**Тема:** Обучение и закрепление ведения игры в баскетболе.

2**.Количество часов**: 6

3.**Цель работы**: Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий, участие в соревнованиях.

4.**Общие указания к выполнению работы:**

**Упражнения на координацию движений.**

1. Для этого вам необходимо выполнять упражнение стоя. Попробуйте сдвинуть носки и пятки вместе в тот момент, когда ваши глаза закрыты.

2. Еще один вариант проверить свою координацию движений - сесть на стул и поднять правую ногу вверх. Вращайте ногу по часовой стрелке, а вместе с этим рисуйте правой рукой букву "б", имитируя ее силуэт в воздухе, начиная выполнять с «хвостика» буквы.

3. Попробуйте положить руку на живот и гладить его по часовой стрелке, а другой рукой постукивать себя по голове. Если в результате проведенного теста вы все задания выполнили с первого раза - это отличный результат.

Развить координацию движений можно с помощью специальных упражнений и тренировок, благодаря пилатесу, занятиям брейком, а также с помощью других видов спорта, которые подразумевают различные предметы (фитбол, гантели, скакалки, мячи медицинские, палки и т.п.)

Упражнения на координацию можно выполнять, где угодно, например:

1. В транспорте. Не ищите свободного места, а лучше постойте и выполните упражнение. Расставьте ноги на ширине плеч и постарайтесь во время дороги не держаться за поручни автомобиля. Выполняйте упражнение аккуратно, чтобы при резкой остановке, вы не укатились на пол. Ну и пусть на вас смотрят удивленные пассажиры, зато скоро вы будете иметь отличную координацию!

2. На стремянке. Держась руками за стремянку, поднимитесь вверх и спуститесь вниз. Как только вы прорепетировали несколько подъемов и спусков, попробуйте тоже самое упражнение выполнить, но уже без помощи рук.

3. Стоя на полу. Вам понадобится в каждую руку по яблоку. Представьте, что вы находитесь на арене цирка и жонглируете. Ваша задача подкидывать яблоки вверх и при этом ловить их снова. Усложнить задачу можно, подкидывая оба яблока одновременно. Как только вы наловчитесь подкидывать оба яблока и ловить их той рукой, которая делала бросок, приступайте к усложненной версии упражнения. Выполните тоже самое движение, но поймать яблоко следует другой рукой, накрест расположив руки.

4. На узком бордюре можно выполнять ряд упражнений, координирующих ваши движения. Найдите узкий бордюр и ежедневно проходите по нему, пока ваша походка не станет как у кошки - грациозная, плавная и красивая.

Существует ряд упражнений на координацию, которые можно выполнять ежедневно:

- делать кувырки вперед, назад;

- выполнение бега, прыжков и различных эстафет со скакалкой;

- использование мяча: удар об стенку и его ловля, удары мяча об пол, броски мяча от груди партнеру в разных направлениях (в данном упражнении необходимо не только бросать мяч, но и ловить его в таких же непредсказуемых направлениях);

- совмещение нескольких упражнений в одно, например, кувырок и ловля мяча;

- попадание в цель мячом и многие другие.

Наряду с упражнениями, существует большое количество игр на координацию движений. Например, игра "Камешки". Эта игра имела раньше огромную популярность, но сегодня почему-то о ней позабыли. Она очень полезна и увлекательна, а также помогает развить у человека ловкость в руках, пальцах и придает точную координацию движениям.

Суть игры в том, что у каждого участника должно быть в руках 5 камешков. Необходимо определиться, кто будет первый делать свой ход. Тот, кто первый начинает, выполняет одно из выбранных упражнений:

- В руке находятся 5 камешков, необходимо подбросить вверх только один камешек, а остальные быстро положить на поверхность и поймать подброшенный камешек той же рукой.

- то же самое упражнение, но необходимо подбросить один камешек, а в этот момент попробовать взять со стола 2 камешка и поймать подброшенный.

- усложнение упражнения - подкинуть 3 камешка вверх, взять со стола оставшиеся два и поймать подброшенные.

- подбросить вверх четыре камешка, со стола взять один и поймать остальные.

**Специальные упражнения:**

На стадионе или спортивной площадке: отрабатывать ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой; отрабатывать броски по кольцу – из-под кольца, со штрафной линии, с трехочковой линии с места, и в движении с двух шагов; отбивать мяч от пола с силой максимальное количество раз; прыжки на скакалке 150 раз 5 подходов; выпрыгивания вверх из приседа 15 раз 3 подхода.

**5. Форма отчетности и контроля:** выполнение тестов по разделу "Баскетбол".

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №5**

1.**Тема:** Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

2**.Количество часов**: 3

3.**Цель работы**: научиться составлять комплекс гимнастических упражнений, направленных на повышение работоспособности работников общественного питания, на профилактику профессиональных заболеваний и выполнять его.

4. **Общие указания к выполнению работы:**

**Профессиональные заболевания работников общественного питания.**

**Варикозное расширение вен** — этим страдают  люди, которые вынуждены подолгу оставаться на ногах — **официанты, повара.**

Со временем у людей вынужденных долго стоять на ногах вены на ногах начинают терять эластичность. Клапаны вен полносотью не смыкаются, поэтому кровь начинает застаиваться в нижних конечностях, вены разбухают и появляются отеки.

Чтобы кровь не застаивалась можно (если есть такая возможность) на некоторое время (5 минут) **поднять ноги,** что бы они находились выше уровня сердца.

**Пользоваться утягивающим бельем (чулки, колготки, гольфы)** или на крайний случай использовать эластичные бинты. В любом случае на сегодняшний день медицина лечит варикозы, поэтому с этим нужно бороться.

**Болят кисти рук — тоннельный синдром.** У человека есть такие участки в организме, где нервы и большие сосуды проходят по узкими местам. Одним из таких “узких” мест являются запястья. Вена, нерв и артерия проходят в узком месте. В норме у молодых людей это никак не влияет, если не было травм. Но когда человек взрослеет связки начинают деформироваться. Длительная напряженная работа запястья может привести к отеку, который будет нерв раздражать. В начале человек может не ощущать боли. Просто возникают покалывающие ощущения в кончиках пальцев, мурашки и жжение. В дальнейшем это может привести к плохому сну, т.к. эти ощущения будут сильно мешать спать. Чтобы эта болезнь на развилась **нужно давать отдыхать своим кистям.** Раз в час нужно разминать руки или же просто их поднять вверх, Если появились эти симптомы, то нужно обратиться к врачу.

**Гастрит**. Его часто вызывает бешеный ритм жизни и ненормированный рабочий день. Все понимают, что питаться нужно правильно, но на это всегда катастрофически не хватает времени.

## Травмы и ожоги на кухне

Очень серьёзная опасность для людей, которые работают на кухне, — это травмы и ожоги. Правил техники безопасности, которые позволяют минимизировать риски, множество. Мы приведём основные.

1. Если что-то упало, рассыпалось или разлилось, надо сразу убрать. Жидкость лучше вытирать бумажным полотенцем, а не шваброй: так надёжнее.
2. Пол должен быть ровным. Если это не так, то нужно в кратчайшие сроки устранить неровность, а на время оградить эту зону.
3. На кухне в проходах не должно быть никаких мешков, ящиков и кабелей.
4. Покрытие для пола должно быть подходящим (не скользким, даже если на него что-то разлили). Уборщикам нужно знать, как и с помощью чего за ним ухаживать, потому что требования разнятся в зависимости от вида покрытия.
5. Если вам нужно перенести кастрюлю с жидкостью, воспользуйтесь тележкой. Жидкость не должна быть горячей, кастрюля не должна быть переполнена, в любом случае стоит накрыть её крышкой.
6. На кухне нужна хорошая вентиляция, которая будет справляться с дымом и паром, тогда будет отличная видимость и риск того, что произойдёт отравление угарным газом, будет минимальной. Угарный газ может скапливаться на кухне и вызывать головную боль, спутанность сознания, головокружение, тошноту.
7. На входе с улицы постелите хороший ковёр, чтобы можно было вытирать ноги и не оставлять мокрые следы на кухне.
8. Работу нужно организовать так, чтобы у сотрудников не было необходимости бегать по кухне и торопиться. У каждого должно быть своё рабочее место.
9. Выберите хорошую обувь с нескользкой подошвой. Обувь из ткани и с открытым носом не подходит.
10. На кухне должно быть хорошее освещение.

## Болезни костно-мышечной системы

Боль в спине, руках или шее становится проблемой. На это есть несколько причин. В первую очередь виновато положение тела: часто приходится стоять в неудобной позе или долго никуда не поворачиваясь. Если при этом движется одна лишь шея, то скорее всего она заболит. Как и спина. Повторяющиеся движения, особенно неудобные, также вредят. Постоянные подъёмы рук вредят сухожилиям или сумке плечевого сустава и приводят к растяжению. Поэтому следите за тем, не вызывает ли поза дискомфорт, регулярно меняйте позу. Если есть небольшая скамейка, то можно на неё ставить попеременно ноги — это облегчит положение.

Поднятие тяжестей сказывается на состоянии спины. Важно соблюдать элементарные правила поднятия грузов, тогда последствия будут не такими плохими. Например, нельзя вертеться, имея на руках что-то тяжёлое, поднимать ношу нужно за счёт разгибания колен, а не тянуть её с пола на прямых ногах. Если на кухню часто заносят тяжести, лучше пользоваться тележками и установить автоматические двери. Всё самое тяжёлое и часто используемое должно лежать на полке на уровне талии.

## 

**Методика составления комплекса производственной гимнастики работников общественного питания.**

**Методика работы**: В России в настоящий момент существует около 18 тыс. различных профессий. Они отличаются энерготратами (тяжесть труда), нагрузкой на психо-эмоциональную сферу работника (напряженность труда) и условиями труда (комфортные, необычные, с повышенными требованиями к отдельным функциям и системам, вредные и опасные). По условиям труда различают следующие группы факторов (санитарно-гигиенические, психофизиологические, социально-экономические, эстетические).

Но в любой профессии на протяжении рабочего дня работоспособность человека изменяется. Работоспособность зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных свойств нервной системы, психических процессов и физиологических функций. Работоспособность связана с режимом труда и отдыха. Для достижения оптимальной работоспособности в процесс труда используется производственная физическая культура. Она включает: производственную гимнастику, упражнения и комплексы оздоровительно-профилактических упражнений, ходьбу, спортивные игры в обеденный перерыв и другие средства восстановления.

Формами производственной гимнастики (ПГ) являются: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка. В процессе подбора физических упражнений для ПГ надо учитывать не только закономерности физического воспитания, но и закономерности оптимальной организации труда. Последние накладывают на содержание и методику выполнения упражнений ряд особенностей, которые находят своё отражение в специальных правилах подбора упражнений, дозировании нагрузок и порядка включения в трудовой процесс применительно к специфике трудовой деятельности и её условиям.

Одно из важнейших правил подбора упражнений в комплексы ПГ – **правило адекватности** (соответствия) содержания комплексов ПГ особенностям трудовых действий и фазы динамики работоспособности. Для соблюдения этих правил требуется, естественно, внимательный анализ специфики трудовой деятельности и её компонентов (преимущественный характер труда – умственный или физический труд, состав рабочих операций, особенности рабочей позы, степень разнообразия и монотонности рабочих действий, общая интенсивность и продолжительность трудовой нагрузки, характер возникающего утомления и т.д.). Упражнения должны соответствовать темпу и ритму трудовых операций (улучшения врабатывания).

При разработке упражнений физкультпауз и физкультминуток соблюдается **правило контрастности**. В них включаются упражнения, резко отличающиеся по форме и характеру от трудовых действий, обеспечивая эффект «переключения».

При нормировании объема и интенсивности упражнений ПГ имеет значение **правило умеренности нагрузки**. Его смысл состоит в том, что ПГ должна способствовать восстановлению, создавать рабочий тонус, бодрое настроение.

**Вводная гимнастика**, выполняемая в темпе, приближенном к выпол­нению основных рабочих действий или при предстоящем умственном труде, способствует более быстрому вхождению в работу (своего рода «разминка» основных мышечных групп).

В общем случае в **комплекс вводной гимнастики**, выполняемой в 5-7 минут сразу после начала работы, желательно включать такие упражнения:

1) Ходьба;

2) Упражнения в потягивании с глубоким дыханием;

3) Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, пово­роты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);

4) Упражнения на растягивания мышц ног, а также упражнения общего воздействия: полушпагаты, приседания, бег на месте, подскоки;

5) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивания и мы­шечные усилия, а также для сохранения хорошей осанки);

6) Упражне­ния на точность движений и концентрацию внимания.

Первое упражнение должно быть организующим. Обычно — это ходьба. Второе упражнение — потягивание с глубоким дыханием выпол­няется в медленном темпе. При выполнении упражнений комплекса не должно появляться чувство усталости. Выполнение упражнений ввод­ной гимнастики должно быть посильным и приятным. Необходимо со­здавать легкое тонизирующее состояние основных мышечных групп.

Заканчивать вводную гимнастику рекомендуется двумя упражнени­ями. Выполнение предпоследнего упражнения должно снимать излиш­нее возбуждение. Выполнение последнего упражнения должно помогать настроиться на предстоящую трудовую деятельность, на улучшение точ­ности рабочих движений и концентрации внимания.

Выполнение комплекса физических упражнений в течение рабочего дня — «**физкультурная пауза**» — основывается на важном положении ак­тивного отдыха: чередование одного вида деятельности с другим являет­ся достаточно значительным фактором поддержания высокой работо­способности и жизненного тонуса Необходимо проводить физкультур­ную паузу так, чтобы создать наилучшие условия для проявления эффекта активного отдыха. Целесообразно подбирать в физкультурную паузу такие упражнения, которые давали бы посильную тонизирующую нагрузку, углубляли бы отдых и ускоряли восстановительные процессы в работавших мышцах.

В физкультурную паузу (ФП) надо подбирать по возможности разнообраз­ные упражнения на не работавшие ранее крупные мышцы. Выполнять упражнения физкультурной паузы желательно в среднем или высоком темпе.

Нагрузку в ФП желательно наращивать к середине комплекса, а затем снижать ее.

При напряженной умственной работе физическая нагрузка ФП должна быть увеличена. Для работников тяжелого физи­ческого труда наоборот уменьшена. Для них необходимо больше вклю­чать в комплекс упражнений на растягивание и на расслабление круп­ных мышечных групп.

Типичным комплексом упражнений ФП для ра­ботников умственного труда может быть следующий:

1. Ходьба, легкий бег. 2. Потягивание с глубоким дыханием. 3. Полу­приседы, приседы с движением рук. 4. Упражнение для мышц туловища. 5. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. 6. Бег или прыжки, пе­реходящие постепенно в ходьбу с глубоким дыханием. 7. Упражнения на концентрацию внимания (ассиметричные движения руками и ногами).

Эти упражнения активизируют отдых, оживляют деятельность дыха­ния, кровообращения и мышечной системы.

 ФП для работников тяжелого физического труда наоборот, как уже отмечалось, необходимо больше включать упражнений на растягивание и расслабле­ние и выполнять их в медленном темпе и с глубоким дыханием.

Примерный комплекс упражнений для работников такого вида труда:

1. Упражнения в потягивании (как правило, с прогибанием в верхней части туловища) с глубоким дыханием, заканчивающиеся расслаблени­ем мышц рук и плечевого пояса. 2. Упражнения для мышц рук и плече­вого пояса с глубоким дыханием и расслаблением в течение одной-двух минут. 3. Отдых, сидя в удобной позе (или лежа) с расслабленными мыш­цами всего тела. Затем в этой же позе — движения ногами и потряхива­ния ступнями и ногами. 4. Упражнения, способствующие улучшению осанки, подвижности суставов и растягиванию основных активно рабо­тающих мышечных групп (наклоны, повороты туловища). Выполняются в медленном темпе с глубоким дыханием. 5. Активные движения руками (махи, рывки, круговые движения), выполняются в среднем темпе, дыха­ние не задерживать. 6. Упражнения для мышц ног, туловища (выпады, приседания, легкие прыжки, легкий бег на месте) с переходом на замед­ляющуюся ходьбу с глубоким дыханием. 7. Упражнение на совершен­ствования координации движений и концентрации внимания.

Для эффективного применения ПГ необходимо учитывать свои индивидуальные особенности (пол, возраст, свой харак­тер, тем более состояние своего здоровья, свою физическую подготов­ленность). Например, если вы имеете начальные отклонения в работе сердца, то желательно в комплексе физкультурной паузы:

1.        выполнять упражнения, улучшающие периферическое кровообра­щение;

2.        систематически выполнять упражнения с глубоким дыханием;

3.        выполнять упражнения в равновесии;

4.        выполнять упражнения в расслаблении;

5.        исключать упражнения на быстроту и участие в соревнованиях.

Упражнения желательно выполнять преимущественно в медленном

и среднем темпе.

При отклонении в деятельности опорно-двигательного аппарата (костно-мышечной системы) целесообразно чаще выполнять упражне­ния, укрепляющие ослабленные мышцы и связки и увеличивающие по­движность в суставах.

**Физкультминутки**(ФМ), как правило, состоят из двух-трех упражнений. Они способствуют профилактике наступления начальных признаков утомления, появления первых ощущений усталости. Они необходимы людям, работающим в неудобной позе, при выполнении частых и однообразных движений. ФМ выполняются у рабочего места, самостоятельно. Показано, что частое выполнение ФМ способствует длительному поддержанию высокой работоспособности. Так, для работников, имеющих значительное нервное напряжение (бухгалтеры, врачи, педагоги, инженеры, научные работники, операторы и т.д.) должны придерживаться следующей схемы физических упражнений: 1. потягивания; 2. наклоны назад, приседания, ходьба; повороты туловища, вращения головой, самомассаж век, махи руками с элементами расслабления.

**5. Форма отчетности и контроля:** Составить комплекс гимнастических упражнений, направленных на повышение работоспособности работников общественного питания и выполнить его.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №6**

**1**.**Тема:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.

**2.Количество часов**: 3

**3**.**Цель работы**: научиться выполнять реферат на заданную тему; составлять комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и выполнять его.

**4**. **Общие указания к выполнению работы:**

**Примерный комплекс упражнений.**

1 - стоя на носках с поднятыми вверх и сцепленными в замок руками производят покачивание туловищем из стороны в сторону;

2 - из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, скользящим движением вдоль туловища одну руку поднимают к плечу (при этом она постепенно сгибается) и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другая рука скользит по ноге, затем то же в другую сторону;   
3 — из исходного положения, стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, одну руку поднимают вверх и отводят назад, одновременно отводят назад опушенную руку, повторяют несколько раз, меняя положение рук.

4 — из исходного положения стоя ноги на ширине плеч одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняют туловище в противоположную сторону, другую руку заводят за спину. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и наклоняясь то в одну, то в другую сторону;

5 — стоя боком, противоположным искривленному, к шведской стенке и держась вытянутыми руками (одной снизу, другой сверху) за перекладины, производят усиленный наклон в сторону, противоположную сколиозу;

6 — из исходного положения, стоя на коленях, руки на поясе одну руку поднимают вверх и одновременно наклоняются в противоположную сторону, затем, меняя положение рук, наклоняются в другую сторону;

7 — из исходного положения, лежа на животе, разводят руки в стороны и одновременно прогибаются;

8 — из исходного положения, лежа на животе руки в стороны приподнимают верхнюю часть туловища и одновременно одну ногу, повторяют несколько раз, меняя положение ног;

9 — лежа на животе, вытянув вперед руки с палкой, поднимают руки вверх, оттягиваясь назад, и возвращаются в исходное положение;

10 — из исходного положения, стоя на четвереньках, поднимают руку и одновременно вытягивают назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;

// — из исходного положения, сидя, подогнув под себя ноги, поднимают вверх руку, оттягиваясь назад и одновременно выдвигая назад противоположную ногу, затем возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз, меняя положение рук и ног;

12 — из исходного положения, стоя на четвереньках, поворачивают туловище, одновременно отводя руку в сторону, и возвращаются в исходное положение. Повторяют несколько раз в одну и другую сторону;

13—14 (1-й и 2-й моменты) — стоя на коленях и опираясь на руки, скользящим движением вытягивают вперед руки, затем подтягивают их к коленям;

15 — асимметричный вис на шведской стенке — одна рука вытянута (со стороны искривления), другая согнута;

16 — ползание на коленях, одновременно вытягивая вперед обе руки;

17 — ползают на коленях, вытягивая поочередно то правую, то левую руку и подтягивая одноименную ногу;

18 — сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, одну руку держат на поясе, другую (со стороны искривления) на затылке;

19— сидя на косом сиденье, поверхность которого должна быть, наклонена в сторону искривления позвоночника, производят наклоны туловища в сторону, противоположную искривлению;

20 — (заключительное упражнение). Лежа на спине, вытягивают руки вдоль туловища.

**5. Форма отчетности и контроля:** подготовить реферат на тему «Профессиональные заболевания менеджера ресторанов»; выполнить физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №7**

**1**.**Тема:** Лыжные курорты мира.

**2.Количество часов**: 5

**3**.**Цель работы**: научиться выполнять реферат на заданную тему.

**4**. **Общие указания к выполнению работы:**

См. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

**Темы реферата:**

* "Виды спорта, включённые в программу Олимпийских игр в Сочи в 2014 году"
* "Объекты спортивного назначения и гостиничные комплексы, подготовленные для приёма и размещения гостей к Олимпийским играм 2014 года".

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №8.**

**1.Тема:** Оздоровительная гимнастика работников гостиничной сферы.

**2.Количество часов**: 3

**3**.**Цель работы**: научиться составить и выполнять комплекс упражнений на заданные группы мышц, для формирования правильной осанки.

**4**. **Общие указания к выполнению работы:**

**Примерный комплекс упражнений с гантелями.**

**Упражнения для дельтовидных мышц плеч**

1. Одновременный жим гантелей стоя. Выполнить 4\*(8-10).

**2.** Попеременный подъем гантелей перед собой. Выполняется стоя. Гантели в опущенных руках. Попеременно поднимать гантели вверх до уровня глаз, не сгибая локоть. Выполнить 4\*(8-10).

**Упражнения для сгибателей рук бицепсов**

**1.** Одновременный подъем гантелей на бицепсы стоя. Исходное положение: стоя, гантели в свободно опущенных руках. Гантель со стороны большого пальца касается вашего бедра между передней и боковой линией. То есть чуть-чуть сбоку.

Одновременный подъем гантелей, который выполняется одновременно с поворотом кистей рук так, что в верхней точке подъема часть гантели со стороны мизинца направлена внутрь, то есть друг к другу, в верхней точке подъема гантели почти касаются друг друга и груди.

При правильном выполнении, то есть, сохраняя локоть неподвижным, гантели груди не коснутся. Выполнить 4\*(8-10).

**2.** Попеременный подъем гантелей на бицепс сидя. Исходное положение: сидя на табурете, гантели в опущенных руках по бокам, ладони вперед. Попеременно поднимать гантели вверх, сгибая руку в локтевом суставе. Выполнить 4\*(8-10).

**Упражнения для трицепсов разгибателей рук**

**1.** Подъем гантели на трицепс стоя в наклоне. Исходное положение: стоя в наклоне и опорой правой рукой на табуретку. Гантель в левой руке, согнутой в локте, подтянута к груди. Разогнуть руку в локте, выполнить подъем. Выполнить 4\*(8-10).

**2.** Подъем гантели на трицепс двумя руками из-за головы. Выполняется сидя или стоя. Гантель удерживается за середину двумя руками.

 Одновременно с вдохом опустить гантель за голову, согнув руки в локтевых суставах. Выдох - поднять гантель, выпрямив руки. Во время выполнения старайтесь не подключать плечи и не расставлять в стороны локти. Выполнить  4\*(8-10).

**Упражнения для мышц груди**

**1.** Разведение гантелей. Исходное положение: лежа на горизонтальной скамье. Гантели удерживаются у плеч, почти касаясь их концом со стороны большого пальца. Вдох. На выдохе поднять гантели вверх. На вдохе развести гантели в стороны. На выдохе поднять (свести) их в исходное положение. Выполнить 4\*(8-10).

**2.** Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье. Выполнить 4\*(8-10).

**Упражнения для мышц спины**

Наклоны с гантелями. Исходное положение: ноги на ширине плеч, гантели в опущенных по сторонам руках. Наклоны.

Поскольку у нас в руках не штанга, а не очень тяжелые гантели, явно не достаточные для прокачки спины, то упражнение стоит делать в ускоренном темпе.

Амплитуда движений не должна быть полной. То есть, Вы не наклоняетесь вниз до касания пола, и не выпрямляетесь полностью вверху. Главное теперь скорость выполнения.

Выполнять в четырех подходах. Количество повторений может быть от 30 до 50 в зависимости от веса гантелей и вашего физического состояния.

**Упражнения для мышц ног**

**1.** Приседания. Гантели у плеч. Если у вас недостаточно тяжелые гантели, следует увеличить количество приседаний. Выполнять в четырех подходах.

**2.** Выпады. Гантели подняты к плечам. Делаем шаг вперед левой ногой и, сгибая ее в колене, делаем выпад, перенеся на нее вес тела. Вверх - выдох. После 8-10 повторений короткий отдых, после чего нужно сменить ногу, еще 8 повторений, опять короткий отдых, и повторить сначала, сделав таким образом по 2 подхода на каждую ногу.

**Упражнения для мышц брюшного пресса**

**1.** Исходное положение: сидя на полу с ногами под упором и гантелью за головой. Подъемы туловища. Выполнить 4\*(8-10).

**2.** Исходное положение: лежа на спине. Подъемы ног с утяжелителем. Чаще всего выполняется с гантелью, прикрепленной к ногам. Выполнить 4\*(8-10).

Если ваша подготовка не позволяет Вам выполнять 2 упражнения за одну тренировку, вы можете чередовать их, или выполнять по 2 подхода каждого упражнения, постепенно доведя их до 4.

**Упражнения для мышц голени**

Подъемы на носках ног. Выполнить 4\*(10-12).

**Упражнения для предплечий**

**1.** Исходное положение: сидя, предплечья расположены на бедрах так, что кисти выходят за колени и висят вниз ладонью вверх. Гантель в руках. Попеременное или одновременное сгибание кисти. Выполнить 2\*(10-12).

**2.** Ладони вниз. Одновременное или попеременное выпрямление кисти. В этом случае вес гантели должен быть меньше.

**5. Форма отчетности и контроля:** составить и выполнить комплекс упражнений на заданные группы мышц, для формирования правильной осанки, для коррекции телосложения.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №9**

**1.Тема:** Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги отелей

**2.Количество часов**: 3

**3**.**Цель работы**: научиться выполнять реферат на заданную тему.

**4**. **Общие указания к выполнению работы:**

См. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

**Тема реферата:** «Оздоровительные и спортивно-оздоровительные услуги отелей».

**5. Форма отчетности и контроля:** защита реферата.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №10**

**1.Тема:** Техника игры в волейбол

**2.Количество часов**: 3

**3**.**Цель работы**: научитьсясоставлять и выполнять упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения. Выполнять гимнастику для глаз.

**4**. **Общие указания к выполнению работы:**

## ****Упражнения для рук****

## **1.Классические отжимания**

**Для чего:** укрепляются трицепсы, грудные и дельтовидные мышцы.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, ладони чуть шире плеч на уровне груди, направлены вперед. Стопы на ширине таза.

**Как выполнять**: на вдохе согните руки в локтях до прямого угла, опускаясь вниз. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Отжимания с коленей |  |  |

**Для чего:** чтобы облегчить процесс и застраховать поясницу от перенапряжения. Советую начинающим.

**Исходное положение:** как в классическом варианте, но колени на полу. Голени не стоит поднимать вверх, иначе спина прогнется в пояснице.

**Как выполнять**: техника та же. Следите, чтобы таз не поднимался, тело вытянуто прямо от коленей до макушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Отжимания от стены |  |  |

**Для чего:** облегченный вариант, позволяет подготовить мышцы к классическим отжиманиям.

**Исходное положение:** стоя лицом к стене на расстоянии шага, ладони на стене чуть шире плеч и на уровне груди. Поднимите пятки и перенесите вес тела на руки, подтяните мышцы живота.

**Как выполнять**: на вдохе согните руки в локтях до прямого угла, опускаясь к стене. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

## 4. Отжимания на трицепс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Для чего:** акцент на трицепсы.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, ладони на ширине талии и на уровне груди, направлены вперед. Стопы на ширине таза.

**Как выполнять**: на вдохе согните руки до прямого угла, отводя локти назад и прижимая предплечья к талии. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Круговые отжимания |  |  |

**Для чего:** акцент на мышцы живота и спины, повышенная нагрузка для трицепсов, грудных и дельтовидных мышц.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, ладони чуть шире плеч и на уровне сердца.

**Как выполнять**: чтобы описать корпусом круг, на вдохе перенесите вес тела на одну руку, затем, опустившись вниз, на другую. На выдохе поднимитесь вверх. Повторите в другую сторону.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. Отжимания с широкой постановкой рук |  |  |

**Для чего:** акцент на грудные мышцы.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, ладони — в два раза шире плеч, развернуты наружу.

**Как выполнять**: на вдохе согните руки в локтях до прямого угла, опускаясь вниз. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7. Отжимания с шагом в сторону |  |  |

**Для чего:** акцент на грудные мышцы и трицепсы. Динамичное выполнение этого упражнения тренирует сердце.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, ладони на уровне груди.

**Как выполнять**: на вдохе сделайте правой рукой шаг в сторону и согните руки в локтях, выполняя классическое отжимание. На выдохе вернитесь в исходную позицию, поставив ладони вместе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Разноименные отжимания |  |  |

**Для чего:** переменно акцент на грудные мышцы и трицепсы. Можно чередовать с классическими отжиманиями, делая шаги руками.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах, правая рука отведена в сторону, левая назад.

**Как выполнять**: на вдохе согните руки в локтях так, чтобы правый двигался в сторону, а левый — назад вдоль корпуса. То же самое повторите в другую сторону, поменяв положение рук.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9. Отжимания с прыжком |  |  |

**Для чего:** тренируется взрывная мышечная сила. Советую всем, кто занимается единоборствами: такие отжимания развивают скорость удара.

**Исходное положение:** упор лежа на руках и стопах.

**Как выполнять**: на вдохе опуститесь вниз. На выдохе оттолкнитесь от пола, можно хлопнуть ладонями перед грудью, за спиной или об бедра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10. Отжимания вниз головой |  |  |

**Для чего:** для повышения нагрузки (из-за смещения веса на руки). Не рекомендуется гипертоникам, потому что сильный приток крови к голове может повысить давление.

**Исходное положение:** упор лежа на стопах, стопы на стуле.

**Как выполнять**: по классической технике.

**Прыжковые упражнения**

1. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене в колене ноги к груди и через сторону к плечу. Выполнить за тренировку 2 - 3 серии из 60 подскоков.

2. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями по 10 - 20 прыжков.

3. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Выполнять 10 - 20 раз.

4. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, вторая нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнять по 10 - 20 подскоков на каждой ноге в одной серии.

5. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполнять по 5 - 10 раз только после тщательной разминки.

6. Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.

7. Прыжки в глубину (70 - 100 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2 - 4 серии по 6 - 10 прыжков в каждой. Это упражнение следует повторять не чаще 2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.

8. Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетический барьер). Высота препятствия постепенно увеличивается от 70 до 100 см. Выполнять: 15 прыжков (высота 70 см) в 5 - 10 сериях; 10 прыжков (90 см) в 5 - 10 сериях; 5 - 8 прыжков (100 см)в 5 - 10 сериях.

9. Прыжки через препятствие (гимнастическая скамейка, поваленное дерево и т.п.) боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов.

**Гимнастика для глаз**

**Упражнение №1**

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут). Повторите упражнение 10 раз.

### Упражнение №2

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время. Повторите упражнение 10 раз.

### Упражнение №3

На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд. Повторите упражнение 10 раз.

### Упражнение №4

На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.Повторить упражнение 3 раза.

### Упражнение №5

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до десяти кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд. Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки. В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

**5. Форма отчетности и контроля:** составить и выполнить упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения. Выполнять гимнастику для глаз.

**ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №11**

**1.Тема:** Обучение и закрепление ведения игры в футболе.

**2.Количество часов**: 4

**3**.**Цель работы**: научиться выполнять реферат на заданную тему; совершенствовать двигательные действия, повышать уровень общей физической подготовки.

**4**.**Общие указания к выполнению работы:**

См. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

|  |  |
| --- | --- |
| **Индивидуальные упражнения.**  1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая мячу коснуться земли (пола) после каждого удара.  2. То же, но попеременно левой и правой ногой.  3. То же, чередуя удары ногами и головой.  4. То же, перебрасывая мяч через голову назад, с последующим поворотом.  5.  Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.  6.  Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.  7. Подбросить мяч вверх, ударить головой опускающийся мяч—сильно, следующим ударом слабо, и т. д., стараясь удержать мяч в воздухе.  8. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой. |  |

|  |
| --- |
| 9. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).  10. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъёма или только носком).  11. Вести мяч с «финтами».  12. Обводить стойки различными способами. Стойки должны быть расставлены в различных сочетаниях по расстоянию и направлению.  13. Удары по мячу, направляя его в щит. Мяч, отскакиваюший от щита: а) останавливать и снова бить; б)бить сразу без остановки; в) наносить удары попеременно левой и правой ногой, г) наносить один удар низкий, другой на высоте 1 — 1\2 *м*—чередование низких и высоких ударов; д) ряд последовательных ударов внутренней стороной ступни—высота 1\2 —2 *м,*—не давая мячу ударяться о землю больше одного раза; е) то же, держа мяч все время в воздухе.  14. Бежать с мячом от щита. Сделать резкий поворот и послать мяч в щит. Отскочивший мяч остановить и возобновить упражнение.  15. Тренировка в ударах головой: отскочивший от щита мяч ударять головой различными способами.  16. То же в прыжке.  17. Вратарь бросает в щит мяч, придавая ему различные направления, отскакивающий мяч вратарь ловит.  18. Вратарь рядом последовательных ударов кулаками отбивает отскакивающий от щита мяч.  19. Вратарь с расстояния 10—15 м ударяет ногой мяч, посылая его в щит, и ловит отскакивающий мяч любым способом.  20. Вратарь бросает мяч в щит с таким расчётом, чтобы можно было поймать отскакивающий мяч с падением. |

**5. Форма отчетности и контроля:** выполнять технически приёмы игры в футбол; участие в соревнованиях.