

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Рубцовский индустриальный институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им.
И.И. Ползунова»**

В.О. Ксендзов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

Рубцовск 2024

Ксендзов В.О. Физическая культура: Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2024. – 14 с. [ЭР]

Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» предназначены для оказания помощи освоению и подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура». В учебно-методических рекомендациях даны материалы к освоению дисциплины, правила подготовки к итоговой аттестации.

Рассмотрено и одобрено на
заседании кафедры «Гумани-
тарные дисциплины»
Протокол № 8 от 28.03.24 г.

1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Номер компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции	Знания	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;	
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Средства профилактики профессиональных заболеваний	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности		

	и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
--	---	--	--

есто учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы обязательная часть учебного и социально-экономического учебного цикла.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

№ п/п наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся <i>2</i>	Объем часов
	Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	
Физическая культура и спорт студентов. Развитие самостоятельных физических упражнений. Спортивная и лечебная физкультура.	Содержание учебного материала	
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.	
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	
	В том числе практических занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	

Физическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		
Физическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. Бег, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину.	Содержание учебного материала	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	
	3. Техника прыжка в длину с места.	
	В том числе практических занятий	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	
Формирование технических навыков в волейболе.	Самостоятельная работа обучающихся:	
	1. Кроссовая подготовка.	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Формирование технических навыков в волейболе.	Содержание учебного материала	
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.	

	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	
	В том числе практических занятий	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	
	7. Тактика подачи и приема подачи. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	
	Самостоятельная работа обучающихся:	
	1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)	
	2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов	
	3. Участие в соревнованиях по волейболу.	
	4. Судейство игр.	
	5. Посещение спортивных секций.	
	Содержание учебного материала	
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	

Подготовка¹	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	Катание на коньках²	
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
	Кроссовая подготовка³	
	Бег по стадиону до 5 км	
	В том числе практических занятий	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).		

Отсутствие снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (в зависимости от условий проведения занятия на коньках)

Отсутствие условий для лыжной подготовки.

Отсутствие снега.

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. 	
<p>ование техниче- ов в баскетболе. действия в за- ении.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 	
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и атаке. 	
	<p>В том числе практических занятий</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. 	
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. 	
<ol style="list-style-type: none"> 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) 		
<ol style="list-style-type: none"> 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. 		
<ol style="list-style-type: none"> 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в атаке. Учебная игра. 		
<ol style="list-style-type: none"> 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций. 	
ика. ование в эста- и метаниях.	Содержание учебного материала	
	1. Эстафетный бег.	
	2. Метания.	
	В том числе практических занятий.	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
оретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		
фессионально- физическая под- рП).	Содержание учебного материала	
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	
	4. Производственная гимнастика.	
	5. Пилатес.	
	6. Дыхательная гимнастика.	

	7. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	
	Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для органичного образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	
Подготовка. Спортивная.	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	
	2. Спортивная ходьба.	
	3. Выносливость.	
	4. Кроссовая подготовка.	
	В том числе практических занятий	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	
Практические взаи-	Содержание учебного материала	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	

**ование техники
ейбольным мя-
дуальные, груп-
ндные тактиче-
я в волейболе.**

- 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.
- 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.
- 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.
- В том числе практических занятий**
- 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.
- 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.
- 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.
- 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов
- Самостоятельная работа обучающихся:**
- 1. Посещение спортивных секций.
- 2. Участие в соревнованиях по волейболу.
- 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.

**и гимнастика.
с собственным
щениями.**

- Содержание учебного материала**
- 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.
- 2. Упражнения на координацию движений.
- 3. Круговая тренировка.
- В том числе практических занятий**
- 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.
- 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.
- 3. Прием контрольных нормативов.
- Самостоятельная работа обучающихся:**
- 1. Посещение тренажерных залов.

	<p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.</p>	
<p>льно-физическая подготовка (ОФП).</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	
	1. Производственная гимнастика.	
	2. Пилатес.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Самомассаж.	
	<p>В том числе практических занятий</p>	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	
<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.</p>		
<p>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским назначениям</p> <p>Составление рефератов по каждому разделу программы.</p> <p>Составление рефератов.</p> <p>Составление методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры и спортивной направленности для коррекции.</p> <p>Составление и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>Составление методики психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции</p>		

<p>ие аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</p> <p>импийского движения: от Древней Греции до современности.</p> <p>ого спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</p> <p>еловеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</p> <p>агомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>ктивного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</p> <p>е упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>ика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>я для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>пределения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профес- ециалиста.</p> <p>е и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления буду- ональной деятельности специалиста.</p>	
и	
ная аттестация	

4. Перечень учебной литературы

1. Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Дополнительная литература

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668

Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.

www.teoriya.ru/

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по написанию и оформлению реферата

Целью реферата является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

Тема реферата выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

Содержание реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и приводится «история вопроса». Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

Объем реферата от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

Защита реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

Методические рекомендации по проведению практических занятий

Общие рекомендации:

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;
перед началом занятий обязательно проведение разминки;

после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении спортивных игр:

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя; избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

При занятиях гимнастикой и акробатикой:

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов; не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки; не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями; не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

При занятиях легкой атлетикой:

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме; при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний; не подавать снаряд для метаний друг другу броском; при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

При занятиях по лыжной подготовке:

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки; лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше); соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м; при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки; при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.