

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет информатики, математики и экономики

**Методические рекомендации по выполнению практических заданий
и самостоятельной работы по учебной дисциплине**

ОГСЭ 05. Физическая культура

по специальности
среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения
очная

Новокузнецк, 2024

Методические рекомендации рассмотрены
на заседании кафедры экономики и управления
наименование кафедры

26 января 2024 г. протокол № 6 Зав. кафедрой Соина-Кутищева Ю. Н.
Ф.И.О. подпись



1. Предисловие

Цель учебной дисциплины – обеспечение формирования профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

взаимодействовать в группе и команде

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;

средства профилактики профессиональных заболеваний.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие **компетенции:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

Начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика практических занятий по разделам.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	
Тема 1.1. Физическая культура и	Самостоятельная работа обучающихся

<p>спорт в воспитании студентов.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительная и лечебная физическая культура.</p>	<p>1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.</p>
<p>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</p>	
<p>Тема 2.1.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.</p> <p>2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p> <p>3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).</p> <p>4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.</p> <p>5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)</p> <p>6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Кроссовая подготовка.</p> <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>
<p>Тема 2.2.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Совершенствование технических элементов в волейболе.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.</p> <p>2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).</p> <p>3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.</p> <p>4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).</p> <p>5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.</p> <p>6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.</p>

	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.
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия 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, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.
	5. Полуконьковый и коньковый ход.
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Практические занятия 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.

	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).
	Самостоятельная работа обучающихся 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.
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Практические занятия
	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.
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.	
Тема 3.1 Профессио-нально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.
Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Практические занятия
	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.
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия.	Практические занятия
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.

Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	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.
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Практические занятия
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.
	3. Прием контрольных нормативов.
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.
	Практические занятия
	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.
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.
	Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.

3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.
4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.
<i>По разделу 3:</i>
1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.
4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
<i>По разделу 4:</i>
1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.

3. Рекомендуемая литература по учебной дисциплине

Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 07.01.2024).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 07.01.2024).
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 07.01.2024).

Дополнительная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 07.01.2024).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 07.01.2024).

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516565> (дата обращения: 07.01.2024).
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minstm.gov.ru> (дата обращения 07.01.2024). — Режим доступа: свободный.
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 07.01.2024). — Режим доступа: свободный.
6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564> (дата обращения: 07.01.2024).
7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> — Текст : электронный.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> — Текст : электронный.
9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174> (дата обращения: 07.01.2024).
10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518912> (дата обращения: 07.01.2024).

Составитель:

Лунева Ю.В., доцент кафедры ЭиУ
Ф.И.О. должность, наименование кафедры