

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

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

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

Ю.Н. Соина-Кутищев

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</p>

	<p>игра.</p> <p>7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.</p> <p>8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.</p> <p>9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)</p> <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов</p> <p>3. Участие в соревнованиях по волейболу.</p> <p>4. Судейство игр.</p> <p>5. Посещение спортивных секций.</p>
<p>Тема 2.3.</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.</p> <p>2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.</p> <p>4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>5. Полуконочковый и коньковый ход.</p> <p>6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).</p>
<p>Тема 2.4.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.</p> <p>2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.</p> <p>3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)</p> <p>6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.</p>

	<p>7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).</p> <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.
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.

<p>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</p>	<p>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.</p>
<p>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p>	<p>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. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.</p>
<p>Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>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.</p>
<p>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.</p>	

3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.

4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.

По разделу 3:

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.

По разделу 4:

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