

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. – 7 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.

© Рубцовский индустриальный институт, 2024

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы Дисциплина относится к циклу Общие общеобразовательные учебные предметы.

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>
<i>Практические занятия</i>		
Раздел 1. Знания о физической культуре		2
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	1. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Тема 1.2. Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека	1. Здоровье, как базовая ценность человека и общества. 2. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	
Раздел 2. Легкая атлетика		20
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции - техника низкого и высокого старта; - основы техники бега по дистанции. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Выполнение контрольных нормативов.	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции - овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования; - техника бега по дистанции (беговой цикл); - техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 2. Выполнение контрольных нормативов.	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега	1. Техника бега по дистанции - техника бега по дистанции (беговой цикл). 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Техника метания гранаты. 4. Выполнение контрольных нормативов.	

<i>бега. Метание снарядов.</i>		
Раздел 3. Баскетбол		20
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, пере- дачи и броска мяча в кольцо с места	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила баскетбола. 2. Техника перемещений баскетболиста. 3. Техника ведения мяча, передач мяча и броска в кольцо с места, в колонне и в круге. 4. Учебная игра по упрощенным правилам. 	
Тема 3.2. Техника вы- полнения ве- дения и пере- дачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ведения мяча. 2. Выполнение передач мяча в движении. 3. Выполнение «ведение – 2 шага – бросок в кольцо». 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Правила баскетбола. 6. Учебная игра. 	
Тема 3.3. Техника вы- полнения штрафного броска	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения штрафного броска. 2. Совершенствование техники владения мячом. 3. Выполнение контрольных нормативов. 4. Правила баскетбола. 5. Учебная игра 	
Тема 3.4. Совершенст- вование техники вла- дения баскетболь- ным мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Совершенствование техники баскетбола в учебной игре. 	
Раздел 4. Волейбол		20
Тема 4.1. Техника перемеще- ний, стоек, верхней и нижней пе- редач	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила волейбола. 2. Стойки и перемещения волейболиста. 3. Техника верхней и нижней передач. 4. Учебная игра. 	

<i>двумя руками</i>		
Тема 4.2. <i>Техника нижней и верхней подач и приёма подачи</i>	1. Правила волейбола. 2. Техника верхней и нижней подач. 3. Техника и тактика приема подачи. 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Учебная игра.	
Тема 4.3. <i>Техника прямого нападающего удара</i>	1. Правила волейбола. 2. Техника прямого нападающего удара 3. Выполнение контрольных нормативов. 4. Учебная игра.	
Тема 4.4. <i>Совершенствование техники и тактики волейбола.</i>	1. Правила волейбола. 2. Техника блокирования. 3. Групповые и командные действия в нападении и защите. 4. Выполнение контрольных нормативов. 5. Учебная игра.	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		6
Тема 5.1 <i>Занятия в тренажерном зале</i>	1. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. 2. Знакомство с тренажерами для развития различных групп мышц. 3. Круговая тренировка на 5-6 станций.	
Раздел 6. Лыжная подготовка		10
Тема 6.1. <i>Лыжная подготовка</i>	1. Техника безопасности при лыжной подготовке. 2. Техника различных лыжных ходов. 3. Техника подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3-5 км без учета времени.	
<i>Самостоятельная работа</i>		2
1. Подготовка к промежуточной аттестации		
Всего:		80

3. Перечень учебной литературы

1. Основная литература

1. 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. 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. Дополнительная литература

1. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова 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

4. 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.goup32441.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.

5. 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.

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.