



УТВЕРЖДЕНО:

Ученым советом Института сервисных технологий

Протокол № 10 от 24.02.2021
с изм. Протокол № 11 от 16.04.2021
с изм. Протокол № 14 от 30.06.2021
с изм. Протокол № 3 от 20.10.2021

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования -

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности: *38.02.07 Банковское дело*

Квалификация: *Специалист банковского дела*

год начала подготовки: 2021

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Фролова В.В.</i>

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ШССЗ:

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>		<i>Баранова А.А.</i>

Содержание

1. Общие положения
2. Тематика и содержание практических занятий
3. Информационное обеспечение обучения

1. Общие положения

Методические указания предназначены для обучающихся по ОПОП СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело, изучающих дисциплину «Физическая культура», и могут использоваться на занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, и для выполнения практических заданий.

Цель и задачи освоения дисциплины:

- 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.

Виды занятий:

практические занятия и самостоятельная работа.

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины (правил техники безопасности по видам спорта – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, правил игры по данным видам спорта; основам здорового образа жизни; методике проведения самостоятельных занятий; правилам составления комплексов упражнений утренней гимнастики, корригирующей гимнастики и т.д.). Приобретение практических навыков игры в волейбол и баскетбол, техники выполнения упражнений легкой атлетики; в тестировании уровня физической подготовленности. Обучение студентов на практических

занятиях заканчивается приемом контрольных нормативов по разделам программы.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

На практических занятиях используется индивидуальный, фронтальный, групповой, соревновательный методы обучения.

2. Тематика и содержание практических занятий

Теория физической культуры

Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Тема 1.2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Легкая атлетика

Тема 1.1.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.

Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Эстафетный и челночный бег.

Тема 1.2.

Техника прыжков в длину с разбега.

Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.

Тема 1.3.

Техника прыжков в высоту Совершенствование техники прыжков в высоту.



Тема 1.4

Техника метания. Техника метания мяча и гранаты

Контрольные нормативы по разделу: «Легкая атлетика»

- Бег 100 м
- Бег 500 м.
- Бег 2000 и 3000 м.
- Челночный бег 3*10 м.
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в высоту

Спортивные игры

Волейбол

Тема 3.1.

Стойка и перемещение волейболиста.

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.

Тема 3.2.

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.
Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.

Тема 3.3.

Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.

Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.

Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Совершенствование верхней прямой подачи.

Подача мяча по зонам.

Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования

Совершенствование техники атакующего удара.

Способы блокирования.

Совершенствование техники игры в волейбол

Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Судейство игры.

Контрольные нормативы по разделу: «Волейбол»:

- Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;
- Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу
- Выполнение верхней прямой подачи

Гимнастика

Тема 4.1

Строевые упражнения

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без

ОРУ с гимнастическими палками.

ОРУ с гантелями

Тема 4.3. Акробатические упражнения

Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).

Комбинации из освоенных элементов техники.

Контрольные нормативы по разделу: «Гимнастика»:

- Тест на гибкость
- Поднимание туловища за 1 мин.
- подтягивание

Баскетбол

Тема 5.1

Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.

Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.

Тема 5.2.

Совершенствование техники ловли и передач мяча

Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.

Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении..

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Вырывание и выбивания мяча.

Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

Совершенствование техники бросков мяча

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).

Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.

Совершенствование техники игры в баскетбол

Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

Судейство игры

Контрольные нормативы по теме: «Баскетбол»:

- Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены(расстояние 3 м.)
- Челночный бег с ведением мяча
- Штрафной бросок.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2016. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебник. – М.: КноРус, 2017. Режим доступа <https://www.book.ru/book/921356>

Дополнительные источники:

3. Физическая культура (СПО). Учебник : учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018. <https://www.book.ru/book/929821>
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень). М.: ООО «Дрофа»

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
<http://pedsovet.ru>
<http://1september.ru>
www.lib.sportedu.ru
www.school.edu.ru
<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики