



1

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Института
сервисных технологий
Протокол №7 от 10.02.2022

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА***

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального
образования – программы подготовки специалистов среднего звена

***38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет
(по отраслям)***

Квалификация: бухгалтер

год начала подготовки: 2022

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>преподаватель</i>	<i>Камышников А.В.</i>

Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППСЗ:

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



Практические занятия/лабораторные занятия/семинары

Практическое занятие 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, корректирующей гимнастики и т.д.).

1. Тематика и содержание

Практическое занятие 1.

Тема: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Содержание: Дыхательные упражнения, корректирующие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, головы, шеи, туловища. Упражнения на гибкость, координацию и расслабление, упражнения на выносливость, силу, скоростно-силовые упражнения, акробатические упражнения, циклические, ациклические и смешанные упражнения; упражнения максимальной, суб максимальной, большой и умеренной мощности; соревновательные, специальные подготовительные и обще подготовительные упражнения.

ОРУ на месте и в движении, на скамейке, со скамейкой, у опоры, в кругу, в парах, в разомкнутом строю. ОРУ с предметами: мячами, палками, гантелями, обручами, скакалками, резиной и др.

ОРУ в сопротивлении и само сопротивлении. Упражнения из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Упражнения на снарядах. Упражнения на восстановление

Практическое занятие 2.

Тема: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание: Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия;



комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Практическое занятие 3.

Тема: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание: Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.

Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.

Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.

Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.

Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.

Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.

Практическое занятие 4.

Тема: УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание: **Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями противопоказаниями к их выполнению.** Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.



Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

Практическое занятие 5.

Тема: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

Содержание: Медленный бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, походы выходного дня, спортивные игры, легкая атлетика. ОРУ, физические упражнения на открытом воздухе в любую погоду. Водные процедуры, закаливание, обтирание снегом, туризм, утренняя гимнастика, специальные дыхательные упражнения, физкультурные паузы.

Упражнения профессионально-прикладной гимнастики: упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке,



лестнице, канатах, шестах, бревне и др. Специальные упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий, марш-бросок, лыжный поход.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СТУДЕНТАМ

3 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.



14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

4 семестр

1. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

5 семестр

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.



3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.
5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.
6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.
7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
14. Система контроля ППФП студентов.
15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
17. Здоровье и экология.
18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.



1. Основы физического воспитания молодой семьи.
2. Формы активного проведения досуга.
3. Соревнования спортивных семей.
4. Праздники здоровья.
5. Прикладные умения и навыки.
6. Прикладные психические качества и свойства личности.
7. Прикладные психофизические качества.
8. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника факультета.
10. Назначение и задачи ППФП.
11. Педагогический контроль в ППФП.
12. Формы ППФП.
13. Средства ППФП.
14. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
15. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.

7 семестр

1. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
2. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
3. Осанка и походка современного человека.
4. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.



5. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
6. Основные виды релаксации.
7. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основы самомассажа.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8 семестр

1. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
2. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
5. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.
6. Физическая культура в научной организации труда.
7. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.



8. Физическая культура в режиме трудового дня.
9. Физическая культура в быту трудящихся.
10. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
11. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
12. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
13. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
14. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
15. Основные формы занятий физическими упражнениями.

Методические указания по написанию докладов/рефератов.

Объем машинописного текста доклада должен быть рассчитан на произнесение доклада в течение 7 -10 минут (3-5 машинописных листа текста с докладом). Поэтому при подборе необходимого материала для доклада отбирается самое главное. В докладе должны быть кратко отражены главные моменты из введения, основной части и заключения. При подготовке конспекта доклада необходимо составить не только текст доклада, но и необходимый иллюстративный материал, сопровождающий доклад (основные тезисы, формулы, схемы, чертежи, таблицы, графики и диаграммы, фотографии и т.п.).

3. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной и основной литературы.

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, 2014 Режим доступа <http://www.book.ru/book/915488>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/432358>



4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. (базовый уровень).
М.: ООО «Дрофа»

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>

Электронные ресурсы:

<http://www.infosport.ru/minsport/>
<http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Министерства спорта, туризма и
молодёжной политики
<http://www.book.ru>; <http://znanium.com>