

УТВЕРЖДАЮ

Директор И.В. Винокурова И.В.

«20» декабря 2017 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

Бухгалтер

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

Воронеж
2017

Цели и задачи дисциплины:

Цель изучения системы физического воспитания - содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

Основными задачами системы физического воспитания являются:

- а) понимание роли физической культуры в сохранение здоровья, развитие личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- б) знание естественных основ физической культуры и спорта, здоровья, как социальной ценности и здорового образа жизни;
- в) формирование ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и стратегии здорового образа жизни;
- д) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- е) приобретение опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения высокого уровня здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа;
- осуществлять творческий подход в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание разделов дисциплины и виды самостоятельной работы:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид и содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1	Ведение в предмет Физическая культура	1. История возникновения ФКиС; 2. Место и роль ФКиС в социальных институтах общества; 3. Основные понятия ФКиС.	конспект
2	Физические качества и двигательные способности.	1. Общая характеристика двигательных способностей; 2. Двигательные умения и двигательные навыки; 3. Видео: «Сила мышц»;	реферат
3	Олимпийские и Паралимпийские игры.	1. История возникновения Олимпийских игр и дальнейшее развитие; 2. Видео: «Древни Олимпиады» 3. История возникновения Паралимпийских игр и дальнейшее развитие;	реферат
4	История Воронежского спорта.	1. Развитие видов спорта в Воронеже; 2. Воронежские спортсмены; 3. Видео: «Легенды спорта».	реферат
5	Современные виды спорта.	1. Виды спортивных и подвижных игр (краткая характеристика); 2. Видео: «Технологии спорта»; 3. Экстремальные виды спорта (роллеры, сноубординг, вейкбординг, паркур, фистайл и др.)	конспект
6	Туризм.	1. Виды туризма; 2. Туристические походы их организация; 3. Инструкция по технике безопасности в разных экстремальных ситуациях (спасение утопающего).	конспект
7	Оздоровительная физическая культура (ОФК) и лечебная физическая культура (ЛФК).	1. Общая характеристика ОФК; 2. Общая характеристика ЛФК. 3. Содержание физкультурно-оздоровительных методик и систем ОФК и ЛФК;	реферат
8	Двигательная активность (ДА). Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.	1. Двигательная активность, нормы ДА современного человека; 2. Гиподинамия, гипокинезия и др.; 3. Влияние технического прогресса на организм современного человека.	конспект
9	Адаптация, перетренированность, переутомление.	1. Адаптация. Механизмы адаптации человека к занятиям физическими упражнениями; 2. Адаптационные резервы человека; 3. Перетренированность и переутомление	реферат
10	Особенности организации двигательного режима. Контроль за нагрузкой во	1. Режим дня, дневник самонаблюдения; 2. Состояния возникающие во время	конспект

	время занятий физическими упражнениями.	тренировочных занятий; 3. Навыки самоконтроля физического и психического состояния;	
11	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях ФКиС. Форма одежды.	1. Техника безопасности и страховка при выполнении упражнений; 2. Основные мероприятия при самостоятельных занятиях ФКиС, форма одежды и ее гигиена; 3. Первая медицинская помощь.	конспект
12	Физкультурная деятельность в системе здорового образа жизни (ЗОЖ) работников умственного труда.	1. Компоненты здоровья и влияние цивилизации на образ жизни; 2. Отношение студенческой молодежи на ЗОЖ; 3. Факторы рациональной организации жизнедеятельности работника умственного труда.	реферат
13	Вредные привычки, воздействие психоактивных веществ на организм человека.	1. Пагубное влияние на организм человека и общества вредных привычек; 2. Видео: «Вредные привычки»; 3. Биологические часы человека.	конспект
14	Телосложение. Осанка.	1. Характеристика основных типов телосложения; 2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия; 3. Упражнения для исправления осанки	реферат
15	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма человека под воздействием физической нагрузки.	1. Кости, суставы, мышечная система; 2. Кровеносная система, дыхательная система; 3. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма; 4. Функции пищеварения, выделения, терморегуляции и желез внутренней секреции.	конспект
16	Основы правильного питания.	1. Факторы, влияющие на питание, нормы питания, сбалансированное питание; 2. Состав пищевых продуктов, витамины, минералы и др. ; 3. Видео о правильном питании	реферат
	Практические/ семинарские занятия		Нормативный тест
1	Легкая атлетика.	1. Низкий старт; 2. Техника спринтерского бега; 3. Техника стайерского бега; 4. Финиш бега на различные дистанции; 5. Челночный бег 5на5м., 10на10м.; 6. Прыжок в длину с места; 7. Метание меча в цель и на дальность; 8. Прыжковые упражнения.	

2	Волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя подача, нижняя подача; 2. Прием мяча с низу, сверху; 3. Нападающий удар; блокирование; 4. Передача в зоны 2 и 4 др.; 5. Передача мяча в парах сверху снизу; 6. Набивание мяча с отскоком от стенки сверху, снизу; набивание мяча над собой; 7. Учебная игра.
3	Баскетбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение в нападение и защите; 2. Ловля летящего мяча в прыжке после отскока и от щита; 3. Передача мяча различными способами; 4. Ведение мяча; 5. Броски по кольцу с места и в движении; 6. Зона защиты; взаимодействие игроков нападения и защиты; 7. Учебная игра
4	Футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча; 2. Обводка противника; 3. Удары по не подвижному мячу, по катящемуся мячу; 4. Прием мяча и обводка; 5. Учебная игра;
5	Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд на месте, в движении; 2. Передвижение строевым шагом; 3. Общеподготовительные упражнения: индивидуальные, в парах, с предметами, без предметов, с использованием гимнастических снарядов; 4. Упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, на координацию и др.; 5. Комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота, плечевого пояса, импровизированные танцевальные упражнения в заданном ритме; 6. Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах; 7. Преодоление специальных гимнастических полос препятствий; 8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; перекаты в сторону, в стойку на лопатках, в упор присев; мост из положения лежа (девочки); стойка на голове и руках; прыжок вверх с поротом на 360*; 9. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.
6	Бадминтон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддачи сверху, снизу и сбоку; 2. Прием снизу, с боку, сверху на месте и в движении; 3. Атакующие удары; 4. Учебная игра.
7	Настольный теннис	Основы техники и правила игры
8	Гандбол	Основы техники и правила игры
9	Лапта	Основы техники и правила игры
10	Эстафеты	С элементами: баскетбола, волейбола, футбола.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-сило-вую подготов-ленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую под-готовленность - под-тягивание на пере-кладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую вы-носливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую вы-носливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

1. Формирование физической культуры личности.
2. Роль физической культуры и спорта в социально-духовном воспитании личности.
3. Общее представление о строении тела человека, его органах и физиологических системах. Влияние физической культуры на развитие организма.
4. Основные характеристики функциональной активности человека.
5. Характеристика здорового образа жизни, его составляющие.
6. Физические способности человека.
7. Средства физической культуры, простейшие методики применения средств физической культуры.
8. Причина возникновения травм на занятиях физической культурой. Профилактика и первая помощь при травмах различного вида.
9. Техника безопасности на занятиях физической культуры.
10. Основы физической спортивной подготовки.
11. Здоровый образ жизни студентов.
12. Медико-биологические основы физической культуры.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовках студентов.
14. Правила волейбола
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
16. Профилактика спортивного травматизма
17. Психологическая подготовка боксера
18. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов

19. Развитие быстроты
20. Развитие силы у студентов
21. Развитие хоккея в Воронеже
22. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках
23. Рекомендации по лечебной физкультуре
24. Рекреационный туризм
25. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
26. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
27. Система физического воспитания в КНР
28. Сколиоз
29. Современные системы закаливания. Плюсы и минусы
30. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо
31. Социально-биологические основы физической культуры
32. Спорт высших достижений
33. Спортивная тренировка десятиборцев

ТЕСТЫ:

1. В чем заключается роль физической культуры в трудовом воспитании личности?
 - А) в систематичном и планомерном развитии качеств и свойств личности, составляющих подготовку человека к жизни и общественно полезному труду;
 - Б) в развитии способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте и совершенстве форм человеческого тела;
 - В) в повышении уровня устойчивости умственной работы.
2. Каковы составляющие воспитания всесторонне развитой личности?
 - А) нравственное воспитание, умственное воспитание; Б) трудовое воспитание, эстетическое воспитание;
 - В) все вышесказанное.
3. Главной целью занятий физкультурой является:
 - А) достижение необходимого уровня физических качеств;
 - Б) формирование культуры личности, сохранение и укрепление здоровья человека;
 - В) подготовка занимающихся к сдаче контрольных нормативов.
4. Физическая культура — это:
 - А) часть общечеловеческой культуры, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
 - Б) вид социальной практики;
 - В) все вышесказанное.
5. Физические упражнения — это:
 - А) двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека;
 - Б) движения, оказывающие развивающее воздействие на организм человека;
 - В) простейшие движения в одном суставе, вовлекающие в работу ограниченное число мышц.
6. Главной функцией суставов является: А) роста костей в длину; Б) осуществление движений; В) погашение инерции движения тела.
7. Из чего состоит скелет человека?
 - А) грудной клетки, черепа, позвоночника, скелета свободных конечностей;
 - Б) черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей;
 - В) позвоночника, черепа, грудной клетки, поясов конечностей и скелета свободных конечностей.
8. Как называются мышцы, действия которых носят противоположный характер?

А) синергисты; Б) антагонисты;

В) поперечно-полосатые.

9. Какой этап дыхания называется внешним дыханием?

А) этап, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ - из крови в атмосферный воздух;

Б) перенос газов кровью;

В) потребление клетками кислорода и выделение углекислоты.

10. Назовите вещество, которое при мышечном сокращении расходуется в первую очередь:

А) углеводы; Б) жиры;

В) АТФ.

11. Какие из трех разновидностей предстартового состояния являются оптимальным вариантом для выполнения соревновательной работы?

А) боевая готовность;

Б) предстартовая лихорадка;

В) предстартовая апатия.

12. Утомление - это:

А) вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности;

Б) снижение защитных свойств организма;

В) функциональное состояние организма человека, возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к патологическим изменениям в организме.

13. Чему должна способствовать разминка?

А) утомлению;

Б) успешному вработыванию организма;

В) усиленному потоотделению.

14. Что может привести к гиподинамии?

А) систематические занятия физическими упражнениями; Б)

ограничение количества принимаемой пищи;

В) недостаточная двигательная активность.

15. Что может привести к переутомлению?

А) систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления организма; Б)

интенсивная физическая деятельность;

В) интенсивная умственная деятельность.

16. Для непривычного к алкоголю взрослого человека весом 64 кг смертельная доза составляет:

А) 1,25 литра водки; Б) 0,5 литра водки; В) 0,7 литра водки.

17. Какое требование необходимо выполнять при занятии закаливанием: А)

систематичность;

Б) постепенное увеличение раздражителя;

В) оба предыдущих требования.

18. Какой из перечисленных факторов не является фактором здорового образа жизни:

А) организация рабочего дня - чередование труда и отдыха; Б)

генетические задатки организма человека;

В) окружение человека - микросоциум.

19. Когда нельзя применять закаливающие процедуры?

А) при острых заболеваниях и обостренных хронических недугах; Б) в возрасте

после 60 лет;

В) в детском возрасте.

20. На какие органы тела человека оказывает отрицательное влияние никотин:

А) легкие;

Б) сердечно-сосудистая система;

В) на все органы человеческого тела.

21. Под здоровым образом жизни понимается такой образ жизни, при котором:

- А) сохраняются и расширяются резервы организма; Б) улучшается физическое самочувствие;
В) улучшается социальное благополучие.
22. Пристрастие к наркотикам ведет:
А) к разрушению всех составляющих личности; Б) к легкому ухудшению памяти;
В) к тяжелому ухудшению слуха.
23. С воды какой температуры рекомендуется начинать закаливание водой? А) 10-12°
С; Б) 33-34°С; В) 15-20°С.
24. Что позволяет организму безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода?
А) систематические занятия аэробикой;
Б) систематические занятия атлетической гимнастикой;
В) систематическое занятие закаливанием.
25. Гибкость -это:
А) способность человека осваивать сложные по координации движения; Б) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.
26. Отчего зависит выбор упражнений на развитие силы? А) от исходного уровня развития силы;
Б) от возраста занимающегося.
27. Сила - это:
А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения;
Б) способность организма человека преодолевать наступающее утомление;
В) оба предыдущих определения.
28. Сколько физических качеств принято различать у человека? А) 3; Б) 5; В) 6.
29. Средством развития быстроты является:
А) многократные повторяемые с максимальной скоростью упражнения; Б) длительный бег;
В) гимнастические упражнения с отягощением.
30. В каких видах спорта (дисциплинах) особенностью выполнения действий является нестандартность, непостоянство условий их выполнения, постоянно меняющаяся ситуация, требующая мгновенной двигательной реакции?
А) бег, плавание; Б) гимнастика;
В) единоборства, спортивные игры.
31. В каких видах спорта (дисциплинах) особенностью выполнения служат упражнения циклического характера?
А) бег;
Б) лыжные гонки;
В) оба варианта верны.
32. В каких видах спорта (дисциплинах) особенностью выполнения служат упражнения ациклического характера без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженное начало и завершение движения?
А) гимнастика;
Б) единоборства;
В) игровые виды спорта.
33. Какие показатели при самоконтроле фиксируются занимающимся в дневнике?
А) самочувствие, аппетит, сон, пульс, масса тела;
Б) тренировочные нагрузки, нарушение режима, болевые ощущения, спортивные результаты;
В) показатели в двух предыдущих пунктах.
34. Основными средствами физической культуры являются:
А) закаливание;
Б) физические упражнения;
В) фактор естественной среды.

35. Какие правила рекомендуется выполнять для предотвращения травм на занятиях физической культурой?

А) иметь для занятия соответствующую обувь и одежду, улучшать свои спортивные показатели постепенно, перед каждым занятием выполнять разминочные упражнения;

Б) стремиться к рекорду любой ценой;

В) не заниматься физической культурой.

36. Какие факторы могут послужить причиной травматизма на занятиях физической культурой?

А) неправильная организация и методика проведения занятий (слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузки);

Б) некачественный спортивный инвентарь;

В) оба фактора.

37. Какова первая медицинская помощь при переломах?

А) создание неподвижности костей в области перелома;

Б) организация быстрой доставки пострадавшего в больницу;

В) оба варианта верны.

38. Каковы общие требования безопасности для занимающихся в тренажерном зале?

А) пройти инструктаж по использованию тренажеров и строго соблюдать правила их эксплуатации;

Б) заниматься в тренажерном зале в установленной спортивной форме и обуви;

В) необходимо выполнять оба предыдущих требования.

39. Кто должен оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, получившему травму во время занятий физическими упражнениями?

А) только врач;

Б) любой человек, оказавшийся рядом и знакомый с правилами оказания первой медицинской помощи;

В) только преподаватель физической культуры.

40. Какие принципы использует преподаватель по физической культуре в своей работе в рамках педагогического контроля?

А) принципы сознательности и активности, доступности, систематичности, прогрессирования;

Б) принципы безоговорочного подчинения, «результат любой ценой»;

В) принципы лояльности, доброжелательности, контроля.

41. Какие существуют виды контроля занимающихся физической культурой?

А) врачебный, педагогический контроль и самоконтроль; Б) только врачебный контроль;

В) контроль за посещаемостью занятий.

42. Сколько раз в году студенты, занимающиеся физической культурой, проходят медицинское обследование в рамках врачебного контроля?

А) один раз в семестр; Б) один раз в год;

В) один раз в два года.

43. Что предполагает принцип прогрессирования?

А) улучшение спортивных результатов за счет увеличения тренировочных нагрузок без учета физических возможностей организма;

Б) рост спортивного мастерства при постепенном усложнении заданий, постепенном повышении физических нагрузок;

В) улучшение спортивных результатов без увеличения объема и интенсивности нагрузок на тренировках.

44. Что предполагает принцип систематичности?

А) регулярные занятия физическими упражнениями без отдыха; Б) занятия физическими упражнениями по определенной системе;

В) регулярные занятия в течение продолжительного времени, чередование нагрузки с отдыхом.

Список литературы:

1. Бароненко В. А. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
3. Правовые основы физической культуры и спорта : [Электронный ресурс] учеб.пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>
4. Физическая культура ОГЭС.05: методические указания для обучающихся к практическим занятиям и самостоятельной работе для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) / Сост. Э.Н. Валагура. - Воронеж: АОНО ВО «ИММиФ», 2015. - 16 с