

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«Колледж информационных технологий и финансов»
(АН ПОО «Колледж информационных технологий и финансов»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор И.В. Винокурова

«10» декабря 2017 г.



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

ОГСЭ.04 Физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины)

38.02.06 Финансы

(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника

Финансист

(наименование квалификации)

Уровень базового образования обучающихся – основное общее образование

Воронеж

2017

Практические занятия очной формы обучения

Объем часов: 118 часов

Формируемые компетенции:

ОК 2 - организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 10 - развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми; устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

ОК-11 – знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

Цель:

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

Вид занятий: практические

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Оснащение:

Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, имеющийся в наличии.

№ п/п	Наименование раздела	Темы занятий	Объем часов
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.	12
2	Волейбол	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.	12
3	Баскетбол	1. Передвижение в нападение и защите; 2. Ловля летящего мяча в прыжке после	12

		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	1. Ведение мяча; 2. Обводка противника; 3. Удары по не подвижному мячу, по катящемуся мячу; 4. Прием мяча и обводка; 5. Учебная игра;	12
5	Гимнастика	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 (девушки); стойка на голове и руках; прыжок вверх с поротом на 360*; 9. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.	12
6	Бадминтон	1. Поддачи сверху, снизу и сбоку; 2. Прием снизу, с боку, сверху на месте и в движении; 3. Атакующие удары; 4. Учебная игра.	12
7	Настольный теннис	Основы техники и правила игры	12
8	Гандбол	Основы техники и правила игры	10
9	Лапта	Основы техники и правила игры	10
10	Эстафеты	С элементами: баскетбола, волейбола, футбола.	14

	ИТОГО	118
--	-------	-----

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность 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 подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Правила волейбола
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
3. Профилактика спортивного травматизма
4. Психологическая подготовка боксера
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов

6. Развитие быстроты
7. Развитие силы у студентов
8. Развитие хоккея в Воронеже
9. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках
10. Рекомендации по лечебной физкультуре
11. Рекреационный туризм
12. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
13. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
14. Система физического воспитания в КНР
15. Сколиоз
16. Современные системы закаливания. Плюсы и минусы
17. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо
18. Социально-биологические основы физической культуры
19. Спорт высших достижений
20. Спортивная тренировка десятиборцев

Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

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 c <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

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>

Правовые основы физической культуры и спорта : [Электронный ресурс] учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы — Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

Физическая культура ОГЭС.05: методические указания для обучающихся к практическим занятиям и самостоятельной работе для специальности 38.02.06 Финансы / Сост. Э.Н. Валагура. - Воронеж: АОНО ВО «ИММиФ», 2015. - 16 с