



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Филиал в г. Анапе Краснодарского края

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной
работы обучающихся

по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Дисциплина

ОУД.06

Физическая культура

Квалификация «бухгалтер»

Форма обучения очная

Анапа, 2022 г.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапе
Краснодарского края

Разработчик:

Шаленко Александр Николаевич - преподаватель филиала ФГБОУ ВО «СГУ» в г.
Анапе Краснодарского края

Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Шаленко А.Н. Анапа, 2022. — 33 с.

Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии естественно-математических и экономических дисциплин.

Утверждены «31» 08 2022 г. Протокол № 1

Председатель цикловой методической комиссии  С.Р. Деркачева

В методических рекомендациях рассматриваются цели, тематический план изучения дисциплины, требования при подготовке к занятиям.

Представлены тематика практических занятий, примерная тематика сочинений, примерные вопросы к дифф.зачету, библиографический список основной и дополнительной литературы.

Содержание

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение..... | 4 |
| Содержание дисциплины..... | 8 |
| Содержание самостоятельной работы обучающихся | 12 |
| Основные формы самостоятельных занятий физической культурой..... | 14 |
| Рекомендации по организации самостоятельной работы | 15 |
| Методические рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики..... | 18 |
| Методические рекомендации по проведению физических упражнений в течение дня | 19 |
| Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся..... | 23 |
| Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы..... | 24 |
| Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы..... | 25 |
| Требования к результатам обучения специальной медицинской группы..... | 26 |
| Условия организации самостоятельной работы..... | 28 |
| Вопросы (примерные) к дифференцированному зачету..... | 29 |
| Рекомендуемая литература и другие информационные источники..... | 33 |

ВВЕДЕНИЕ

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться/взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных,

коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся | Уровень освоения |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | <p>Эти упражнения воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность: при метаниях строго соблюдать меры безопасности.</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.</p> | 1,2 |
| | <p>Практические занятия «Бег на короткие дистанции».</p> <p>«Бег на средние дистанции».</p> <p>«Бег на длинные дистанции».</p> <p>«Марш-бросок».</p> <p>«Метание гранаты».</p> <p>«Прыжки в длину с места и с разбега».</p> | 2 |
| 2. Настольный теннис | <p>Практические занятия «Держание ракетки. Стойки и перемещения».</p> <p>«Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка».</p> <p>«Техника подачи мяча».</p> <p>«Учебная игра 1X1; 2X2».</p> | 2 |

| | | |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3 Гимнастика | <p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение вольных упражнений; - выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши); - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши) | 2 |
| 4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | <p>Лекции. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Содержание учебного материала Основы техники игры; Основы техники игры впадении; Основы техники игры в защите.</p> <p>Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Содержание учебного материала Основы техники игры; Основы техники игры впадении; Основы техники игры в защите.</p> | 1,2 |

| | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | <p>Практические занятия</p> <p>Волейбол</p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>«Нижняя прямая подача».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>«Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>«Верхняя прямая подача».</p> <p>«Двусторонняя учебная игра».</p> <p>«Зачетные нормативы».</p> <p>Волейбол</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».</p> <p>Практическое занятие: «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».</p> <p>Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p>Футбол Практическое занятие № 1: «Техника ведения мяча».</p> <p>Практическое занятие № 3: «Удары по неподвижному мячу ногой».</p> <p>Практическое занятие № 4: «Удары по катящемуся мячу».</p> <p>Практическое занятие № 5: «Вбрасывание мяча из-за боковой».</p> <p>Практическое занятие № 6: «Остановка катящегося мяча».</p> <p>Практическое занятие № 7: «Остановка летящего мяча».</p> <p>Практическое занятие № 8: «Передача мяча на месте».</p> <p>Практическое занятие № 9: «Передача мяча в движении».</p> <p>Практическое занятие № 10: «Передача мяча на месте и в движении».</p> <p>Практическое занятие №11: «Свободный штрафной и угловой удары».</p> <p>Практическое занятие № 13: «Игра вратаря».</p> <p>Практическое занятие № 18: «Двусторонняя учебная игра».</p> | 2 |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

УГГ проводится ежедневно, она создает бодрое настроение, ликвидирует застойные явления, возникающие в организме после ночного двигательного воздействия. Утренняя гимнастика или зарядка повышает возбудимость центральной нервной системе, ускоряет вработываемость в трудовой процесс.

УГГ следует начинать с дыхательных упражнений и упражнения на мелкие и средние группы мышц, чтобы подготовить дыхательную и сердечно – сосудистую системы к нагрузке. Затем выполнять общеразвивающие упражнения. Далее, следует выполнить упражнения, направленные на восстановление достаточно развитых физических качеств, после которых следует выполнять специальный комплекс упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Заканчивать УУГ необходимо упражнениями на расслабление, восстановления дыхания.

Регулировать нагрузку можно различными способами:

- Теплом (скоростью) выполнения упражнений;
- Временем (продолжительностью) выполнения упражнений для комплекса в целом;
- Временем отдыха (паузами) между упражнениями;

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ студентам специальной медицинской группы включать в УГГ длительный бег и нагрузочные силовые упражнения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПАУЗА – комплекс физических упражнений, который имеет своей целью перемену деятельности, что способствует отдыху, который должен быть активным, с сохранением высокой работоспособности.

Физическая пауза оказывает наиболее благоприятное воздействие, если она проводится в момент, предшествующий развитию утомления или первых признаков снижения работоспособности. Уже через 2 – 3 часа после начала занятий можно проводить физкультпаузу.

При составлении физкультпаузы необходимо учитывать необходимость включения в комплексы упражнений, способных ликвидировать отрицательные явления, возникающие в следствии однообразных поз, статистических положений.

Продолжительность физкультпаузы 5 – 7 мин.

Начинается физкультпауза обычно с подтягиваний. В среднем темпе делается 1-2 упражнения для мышц туловища, ног, рук, спины: далее упражнения общего воздействия: прыжки, подскоки с переходом на ходьбу и дыхательные упражнения, регулирующие кровообращение и на расслабление.

Комплексы нужно составлять с учетом противопоказаний, кроме того, они могут быть дополнены самомассажем шеи в области предплечий, выполняемым сидя, с расслаблением мышц или с элементами аутотренинга, направленного на расслабление и успокоение.

Примерный комплекс физкультпаузы

- И. П. (исходное положение) – основная стойка (О. С.)
1 -2 – слегка поднимаясь на носки, правую руку за спину, левую руку вверх, наклон назад – вдох.
3 – 4 – И. П. Выдох
5 – 8 – тоже с другой рукой: левую – за спину, правую – вверх.
Темп средний. Повторить 6 – 8 раз.
- И. П. – основная стойка.
 - – наклон влево, руки скользят вдоль тела. Правая рука вверх до подмышечной впадины, левая скользит вдоль ноги. Активный напряженный выдох.
 - И. П. Выдох.
 - то же с наклоном вправо.
- И. П.
- И. П. –основная стойка.
1 – 2 – полуприсед, руки на поясе – выдох.
3 -4 И. П. Вдох.

Темп средний. Повторить 12 – 14 раз.

Ходьба на месте в течение 20 – 25 сек.

· И. П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – 2 – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх – вдох.

3 – 4 – выпрямляясь – И. П. – выдох.

Темп средний. Повторять 8 – 10 раз.

· И. П. – стойка ноги врозь.

· - поворот туловища влево, руки вверх, хлопок над головой – вдох.

· - И. П. Выдох.

· - наклон назад – вдох

· - И. П. Выдох.

· И. П. – О. С., ноги на ширине плеч.

· - поднимаясь на носки, руки вперед, ладони вниз – вдох.

· - опускаясь на всю стопу, руки махом назад – выдох.

· - руки махом вперед – вдох.

· - И. П. – выдох.

Темп средний. Повторять 6 – 8 раз.

· И. П. – О. С.

· - левую руку вверх, правую вперед – вдох.

· - правую руку вверх, левую вперед – выдох.

· Левую руку вверх – вдох.

· И. П. – выдох

Начать медленно, ускорить до быстрого, закончить в среднем темпе.

Повторить 8 – 10 раз.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА проводится на рабочем месте в течение 2 – 3 минут. Как правило, упражнения подбираются самостоятельно. Направленность – местное воздействие на наиболее утомляемую часть тела и призвана эффективно снимать заторможенное состояние с нервных центров, регулирующих тонус отдельных мышц и органов. Некоторые упражнения возникают непроизвольно – это вращение головой, плечами, смена поз, потирание уставших глаз и т. д. продолжение сидения у студента вызывает нарушение кровообращения – переполняет венозная система брюшной полости, особенно в области таза и обедняется периферия. Студент испытывает длительное статистическое напряжение, утомляются также мышцы шеи, удерживающие голову в наклонном состоянии.

Физкультминутка предупреждает местное утомление (в области поясницы, шеи, кистей рук), утомление глаз.

Примерный комплекс физкультминутки

Упр. 1. Не прекращая работы и не снимая рук со стола, медленно с силой прогнуться в пояснице, расправить плечи. Я это движение полезно выполнять неоднократно в течение рабочего дня, буквально 1 – 2 раза.

Упр. 2. Прогибаясь в пояснице, растирать ее тыльной стороной кости одной или обоими руками.

Упр. 3. Сильно прогибаясь в пояснице, медленно и энергично отводить руки назад и наружу.

Упр. 4. То же, что и предыдущее, но выпрямляя ноги. Упражнение более общего воздействия.

Упр. 5. Растирание мышц и верхней части трапецевидной мышцы.

Упр. 6. Глубокий вдох и полный выдох. В процессе работы сидя, время от времени непроизвольно происходит глубокий выдох, так профилактическая мера от застоя в легких отработанного воздуха – вдох.

Упр. 7. Растирание одной рукой кости другой, с встряхиванием ее и резким выпрямлением пальцев. Можно совмещать с другими упражнениями.

Упр. 8. Изменение рабочей позы. Например, отодвинуть или придвинуть стул к столу, откинувшись на спинку стула, либо пересесть на другой стул, чтобы изменить высоту посадки и т. д.

При напряженной работе или работе с компьютером для снятия утомления мышц глаз рекомендуется выполнять комплекс упражнений глазодвигательной гимнастики.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВЫБОРУ должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию жизненных качеств, а также укреплять и повышать общую расслабленность.

Основные физические качества – это выносливость, сила, ловкость, гибкость,

ХОДЬБА.

Главной особенностью этого вида деятельности является ритмичность дыхания и вовлечения в работу практически всех крупных мышечных групп. Кроме ходьбы как естественного способа передвижения, различают прогулочную (оздоровительную), спортивную ходьбу.

Прогулочная (оздоровительная) ходьба позволяет плавно регулировать физическую нагрузку, поэтому качественные изменения функциональных физиологических систем происходят практически незаметно. Преодоление подъемов и спусков с повышенной физической нагрузкой оказывает существенное тренировочное воздействие, совершенствуя многие функции организма.

Во время ходьбы нагрузка приходится на все группы мышц, благодаря этому усиливается кровоток, улучшается кровообращение важнейших органов и физиологических систем.

Ходьба в быстром темпе по естественному ландшафту (траве, рыхлая земля, гравий, камни, песок, галька, вода) сопровождается значительными энерготратами.

Главное условие при ходьбе – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая походка приносит вред организму, так как не способствует психоэмоциональному настрою.

Для увеличения физической нагрузки рекомендуется подниматься по лестнице, перешагивая через ступеньку, что способствует развитию силы мышц нижних конечностей. При этом формируется внешний свод стопы, уменьшается плоскостопие, улучшается подвижность в суставах, развивается специальная выносливость.

Ходьбу по лестнице можно разнообразить, передвигаясь сначала правым, потом левым боком, скрестным шагом, с закрытыми глазами, спиной вперед. Такие приемы снимают напряжения, улучшают настроение, снижая негативные напряжения прошедшего дня, делая их незначительными, несущественными.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| № п/ п | Физическ е способност и | Контрольно е упражнение (тест) | Воз раст , лет | Оценка | | | | | |
|--------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1– 4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0– 4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координаци онные | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0– 7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9– 7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195– 210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205– 220 | 190 | 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливос ть | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300– 1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050– 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300– 1400 | 1100 | 1300 | 1050– 1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9–12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9–12 | 5 | 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Особого внимания требуют студенты, имеющие отклонение в состоянии здоровья. Организация и методика занятия имеет свои особенности. Данные студенты в школе чаще всего были освобождены от занятий физической культуры или получали малые физические нагрузки и потому уровень физической и функциональной подготовленности у них очень низкий. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Основной задачей для студента специальной медицинской группы является мотивации воспитания - ценностного отношения к физической культуре, формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Полный объем требований методического (практического) раздела к самостоятельной работе, выполняют студенты, регулярно посещающие занятия и имеющие необходимую подготовленность. Выбор контрольных упражнений осуществляется индивидуально, с учётом медицинских показаний.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, пишут реферат по теме, по возможности связанной с характером заболевания, и сдают зачёт по методическому и теоретическому разделам программы. Объём реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта,
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем
8. организма человека.
9. Организация здорового образа жизни студента.
10. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности
14. студента и профилактике утомления.
15. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
16. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

17. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника социальной сферы.
18. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
20. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
22. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
23. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
24. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
25. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовленность и двигательная активность человека.
26. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ее задачи.
27. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
28. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
29. Социальные и генетические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
30. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией, гипокинезией.
31. Основные формы физкультуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
32. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента в процессе учебного труда.

33. Динамика работоспособности студента в течении учебного года. Особенности функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
34. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студента в процессе учебного года.
35. Принципы физического воспитания (идейные, методические)
36. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
38. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
39. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля
40. Основные формы производственной физической культуры.
41. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
42. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
43. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
44. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
45. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
46. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
47. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

48. Роль подвижных и спортивных игр в профессиональной деятельности работников социальной сферы.
49. Профессиональные заболевания работников социальной сферы, их профилактика средствами физической культуры.
50. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни человека.
52. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата : обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ДРУГИЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2018. – 256 с. (Среднее профессиональное образование).
2. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф.образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 29.08.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.
5. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники

1. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>.
2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118425>.
4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.08.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.