

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. отделением СПО  
«Колледж экономики, права и  
информационных  
технологий»

 Ю.В. Бирюков

«01» сентября 2018 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по изучению дисциплины**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**38.02.07 Банковское дело**

Автор: руководитель физического воспитания Панческу П.И.

  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Методические рекомендации по изучению дисциплины по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело рассмотрены и одобрены на заседании П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность «20» июня 2018 г., протокол № 10.3

Председатель П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность Грант И.Н.

  
\_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ</b>	<b>4</b>
<b>2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ</b>	<b>4</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические занятия, включаемые в процесс обучения - это работа, которая выполняется под руководством преподавателя, по его заданию. Регулярное выполнение заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых занятиях, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. При контроле упражнений, который проводится ежемесячно, оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше. В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 1.</b>	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 32Основы здорового образа жизни.
<b>ОК 2.</b>	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 32Основы здорового образа жизни.
<b>ОК 3.</b>	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 32Основы здорового образа жизни.

<b>ОК 4.</b>	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 32Основы здорового образа жизни.
<b>ОК 8.</b>	У1Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 32Основы здорового образа жизни.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Тема № 1. Легкая атлетика. Практические занятия:**

1. Обучение технике низкого старта.
2. Стартовый разгон.
3. Бег на короткие дистанции.
4. Повторить технику низкого старта.
5. Техника бега по дистанции..

Контролируемые компетенции: ОК01 У1 З1 ОК02 У1 З1 ОК03 У1 З1 ОК04 У1 З1 ОК08 У1 З1

### **Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Практические занятия:**

1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.
2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Комплекс силовых упражнений.
5. Выполнение ОРУ.
6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.

Контролируемые компетенции: ОК01 У1 З1 ОК02 У1 З1 ОК03 У1 З1 ОК04 У1 З1 ОК08 У1 З1

### **Тема № 3. Спортивные игры. Практические занятия:**

1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.
2. 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.
3. 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.

Контролируемые компетенции: ОК01 У1 З1 ОК02 У1 З1 ОК03 У1 З1 ОК04 У1 З1 ОК08 У1 З1

### **Тема № 4. Виды спорта (по выбору). Практические занятия:**

1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.
2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.

3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

Контролируемые компетенции: ОК01 У1 З1 ОК02 У1 З1 ОК03 У1 З1 ОК04 У1 З1 ОК08 У1 З1

**Тема №5. Силовая подготовка. Практические занятия:**

1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.
2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.
3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.
4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.
5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.
6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.
7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.
8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.
9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

Контролируемые компетенции: ОК01 У1 З1 ОК02 У1 З1 ОК03 У1 З1 ОК04 У1 З1 ОК08 У1 З1

**Перечень основной и дополнительной литературы, интернет–ресурсов, необходимых для выполнения практических и самостоятельных работ**

Основная литература:

1. Физическая культура (СПО). Учебник [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Горшков Г. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 214 с. — ISBN 978-5-406-06038-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929821-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929082-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05437-6. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-04754-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257-ЭБС BOOK.ru>, по паролю

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

2. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, включающая цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства), предназначенные для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса