



**МАЗУ**

**«МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

---

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

 Ю. В. Бирюков  
«01» сентября 2018 г.



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по изучению адаптационной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

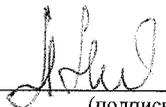
**по специальности среднего профессионального образования**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Мурманск  
2018

Составитель: Панческу П.И.

  
(подпись)

Методические рекомендации по изучению дисциплины по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения 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 «30» августа 2018 г., протокол № 10.4

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	стр. 4
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	4
3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	11
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	12

# **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:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

**уметь:**

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2, 3, 6, 10

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. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учёта времени.
3. Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки) без учёта времени.
4. Бег на лыжах без учёта времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м) без учёта времени.
5. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
6. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
7. Метание гранаты (юноши).

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Практические занятия:**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

#### **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

##### **Практические занятия:**

Связь занятий физической культурой со здоровьем.

Связь занятий физической культурой с физическим развитием.

Связь занятий физической культурой с физической подготовленностью.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

#### **Тема 1.3. Основы здорового образа жизни**

##### **Практическое занятие:**

Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

#### **Тема 2.1. Методико-практические занятия**

##### **Практические занятия:**

• легкая атлетика 2.1.1 Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения (повторение).

• баскетбол 2.1.2 Правила техники безопасности в игре баскетбол.

Строевые упражнения (повторение).

Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком).

- волейбол 2.1.3 Правила техники безопасности в игре волейбол.

Строевые упражнения (повторение).

Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры волейбол.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

## **Тема 2.1. Методико-практические занятия**

### **Практические занятия:**

- лыжи 2.1.4 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
- гимнастика 2.1.5 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- плавание 2.1.6 Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.

2.1.7 Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.

2.1.8 Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.). Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2.1.9 Техника попеременно двушажного хода. Техника одновременно бесшажного хода. Техника одновременно двухшажного хода.

2.1.10 Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

## **Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

### **Практические занятия:**

- легкая атлетика

Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

### **Критерии оценивания студентов специальной медицинской группы**

Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп.

Каждый из обучающихся в СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания.

При выставлении текущей оценки обучающимся в СМГ учитывается выполнение требований рабочей программы, исходя из состояния здоровья.

По окончании семестра выставляется итог на основании текущих оценок.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в виде зачета на последнем курсе изучения дисциплины согласно программе промежуточной аттестации.

Результат, полученный на зачете, является итогом изучения учебной дисциплины, выставляется в ведомость и зачетную книжку как «зачтено» или «не зачтено».

Промежуточная аттестация может быть проведена в письменной форме в виде тестирования или другой форме, определяемой в учебной (рабочей) программе дисциплины.

### **Занятия и критерии оценивания обучающихся, освобожденных от физических нагрузок**

Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок на уроках физической культуры по медицинским показаниям, подтвержденным справкой, занятия могут быть организованы в следующих видах:

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Промежуточная аттестация обучающихся освобожденных от физических нагрузок может быть проведена в письменной форме в виде тестирования или другой форме, определяемой в учебной (рабочей) программе дисциплины.

## **3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **К МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Одним из результатов работы колледжа должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. По данным НИИ профилактики и гигиены заболеваний детей, подростков и молодежи более 90 % подростков имеют отклонения физического и психического здоровья. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, благодаря которым человек приобретает знания, и умения для сохранения здоровья, повышает уровень физической подготовленности, воспитывает психологические черты личности.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторные самостоятельные занятия, направленные на улучшение физического развития и сохранения здоровья. Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения – это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий. Внеаудиторная работа студентов по

физической культуре - одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер. Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных 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. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. 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 самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

У3 применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

У4 применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни;

З3 способы самоконтроля за состоянием здоровья;

З4 тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:  
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ОК 14, ПК 1.6

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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

## СОДЕРЖАНИЕ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

### **Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

### **Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта**

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

### **Тема 2.1. Методико-практические занятия:**

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

2.Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

3.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

### **Тема 2.1. Методико-практические занятия:**

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

4.Скользкий шаг без палок под уклон. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

5.На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

6.Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для разогревания.

### **Тема 3.1. Учебно-тренировочные занятия**

#### **Самостоятельная работа обучающихся:**

Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Контролируемые компетенции: ОК 2,3,6,10 З 1-2 У 1

## **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. Г. Горшков – 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