

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования

**«Алтайский государственный технический университет  
им. И. И. Ползунова»**

**Кафедра «Гуманитарные дисциплины»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Код и наименование дисциплины: ОГСЭ.5 Физическая культура**

**Код и наименование специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Форма обучения: Очная**

| <b>Статус</b> | <b>Должность</b>      | <b>И.О. Фамилия</b> | <b>Подпись</b> |
|---------------|-----------------------|---------------------|----------------|
| Разработчик   | доцент                | В.О. Ксендзов       |                |
| Согласовал    | Зав. кафедрой ГД      | А.Ю. Павлов         |                |
|               | Руководитель<br>ППССЗ | Д.В. Ремизов        |                |

Рубцовск 2023

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Номер компетенции по ФГОС СПО | Содержание компетенции  | Знания  | Умения  |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>ОК 01</b>                  | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                       | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;   | Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).<br>Взаимодействовать в группе и команде |
| <b>ОК 02</b>                  | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности   | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; |   |
| <b>ОК 03</b>                  | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | Средства профилактики профессиональных заболеваний  |   |
| <b>ОК 04</b>                  | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                      |   |   |
| <b>ОК 08</b>                  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности |   |   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | и поддержания<br>необходимого<br>уровня<br>физической<br>подготовленности |  |  |
|--|---|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                        | Объем в<br>часах |
|---|------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>    | <b>160</b>       |
| в том числе:                              |                  |
| теоретическое обучение                    | 0                |
| практические занятия (если предусмотрено) | 120              |
| консультация                              | 2                |
| <i>Самостоятельная работа</i>             | 30               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>           | <b>8</b>         |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем, ч  |
|--|---|-----------|
| 1  | 2   | 3         |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>  |   | <b>6</b>  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|  | 1. Психофизические основы физической культуры и спорта.   | <b>6</b>  |
|  | 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. |           |
|  | 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.   |           |
|  | 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.                   |           |
|  | 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.              |           |
|  | 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.   |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>2</b>  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |           |
| 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.  | <b>4</b>  |           |
| 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.   |   |           |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>   |   | <b>96</b> |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.   | <b>20</b> |
|  | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.   |           |
|  | 3. Техника прыжка в длину с места.  |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>16</b> |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.      | <b>3</b>  |
| 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.  | <b>3</b>  |           |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).  | 3         |
|   | 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.   | 3         |
|   | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)  | 2         |
|   | 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м  | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Кроссовая подготовка.<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   | <b>4</b>  |
| <b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|   | 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.   | <b>20</b> |
|   | 2. Техника подачи и приема мяча с подачи.   |           |
| 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.     |   |           |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>16</b> |
|   | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.  | 2         |
|   | 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).   | 2         |
|   | 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.   | 2         |
|   | 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).   | 2         |
|   | 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.  | 2         |
|   | 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.  | 2         |
|   | 7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.   | 2         |
|   | 8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.   | 1         |
|   | 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).   | 1         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов | <b>4</b>  |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | 3. Участие в соревнованиях по волейболу.<br>4. Судейство игр.<br>5. Посещение спортивных секций.   |           |
| <b>Тема 2.3.<br/>Лыжная<br/>подготовка<sup>1</sup></b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |
|  | 1. Подбор инвентаря и оборудования.  | <b>28</b> |
|  | 2. Виды лыжных ходов.  |           |
|  | 3. Повороты, торможения, падения на лыжах  |           |
|  | 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.  |           |
|  | <b>Катание на коньках<sup>2</sup></b><br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. |           |
|  | <b>Кроссовая подготовка<sup>3</sup></b><br>Бег по стадиону до 5 км   |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>24</b> |
|  | 1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.   | 4         |
|  | 2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.   | 4         |
|  | 3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.   | 4         |
|  | 4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.  | 4         |
| 5. Полуконьковый и коньковый ход.  | 4  |           |
| 6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль). | 4  |           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.<br>2. Прохождение дистанции 3-5 км.<br>3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.  | <b>4</b>  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Баскетбол.<br/>Совершенствование<br/>технических</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |
|  | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках.<br>2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»  | <b>19</b> |

<sup>1</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

<sup>2</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

<sup>3</sup> В случае отсутствия снега.

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| <b>элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>                                  | 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.   |           |
|  | 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.  |           |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>16</b> |
|  | 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.   | 2         |
|  | 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.  | 2         |
|  | 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.   | 2         |
|  | 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.  | 2         |
|  | 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)   | 2         |
|  | 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.  | 2         |
|  | 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.  | 2         |
| 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). | 2  |           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.<br>3. Участие в соревнованиях по баскетболу.<br>4. Судейство игр.<br>5. Посещение спортивных секций. | <b>3</b>  |
| <b>Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |
|  | 1. Эстафетный бег.   | <b>9</b>  |
|  | 2. Метания.  |           |
|  | <b>В том числе практических занятий.</b>   | <b>8</b>  |
|  | 1. Способы передачи эстафетной палочки.  | 2         |
|  | 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.   | 2         |
|  | 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).   | 2         |
| 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.  | 2  |           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   | <b>1</b>  |
| <b>Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>            |  | <b>4</b>  |
| <b>Тема 3.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>   | 1. Понятие, назначение и задачи ППФП.  | <b>4</b>  |
|   | 2. Организация, формы и средства ППФП студентов.   |           |
|   | 3. Построение и особенности методики занятий ППФП.   |           |
|   | 4. Производственная гимнастика.  |           |
|   | 5. Пилатес.  |           |
|   | 6. Дыхательная гимнастика.   |           |
|   | 7. Самомассаж.   |           |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>2</b>  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).<br>2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. | <b>2</b>  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b> |  | <b>44</b> |
| <b>Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |
|   | 1. Техника бега и ходьбы по дистанции.   |           |
|   | 2. Спортивная ходьба.  |           |
|   | 3. Выносливость.   |           |
|   | 4. Кроссовая подготовка.   | <b>6</b>  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |           |
|   | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.   |           |
|   | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).  | 2         |
|   | 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).   | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Кроссовая подготовка.<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   | <b>2</b>   |           |
| <b>Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |
|   | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.  |           |
|   | 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.  |           |
|   | 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.  |           |
|   | 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.   | <b>8</b>  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |           |
| 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.   | 2  |           |



|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>  | Учебная игра.   |           |
|   | 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.   | 2         |
|   | 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.   | 2         |
|   | 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов   | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Посещение спортивных секций.<br>2. Участие в соревнованиях по волейболу.<br>3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.            | <b>2</b>  |
| <b>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|   | 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.  | <b>8</b>  |
|   | 2. Упражнения на координацию движений.  |           |
|   | 3. Круговая тренировка.   |           |
| <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>6</b>  |           |
|   | 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.   | 2         |
|   | 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.   | 2         |
|   | 3. Прием контрольных нормативов.  | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Посещение тренажерных залов.<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.<br>3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта. | <b>2</b>  |
|   |   |           |
| <b>Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |
|   | 1. Производственная гимнастика.   | <b>18</b> |
|   | 2. Пилатес.   |           |
|   | 3. Дыхательная гимнастика.  |           |
|   | 4. Самомассаж.  |           |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | <b>16</b> |
|   | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.  | 4         |
|   | 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.   | 4         |
|   | 3. Дыхательная гимнастика.  | 4         |
|   | 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.  | 4         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | <b>2</b>  |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по</b>                      |   |           |

|  |            |
|--|------------|
| <p><b>медицинским показаниям</b><br/> Написание рефератов по каждому разделу программы.<br/> Примерные темы рефератов.<br/> <i>По разделу 1:</i><br/> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br/> 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.<br/> 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции<br/> <i>По разделу 2:</i><br/> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).<br/> 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.<br/> 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.<br/> 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.<br/> <i>По разделу 3:</i><br/> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br/> 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника<br/> 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.<br/> 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.<br/> 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.<br/> 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.<br/> <i>По разделу 4:</i><br/> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p> |            |
| <b>Консультации</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>8</b>   |
| <b>Всего:</b>  | <b>160</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

*Спортивное оборудование:*

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

*Для занятий лыжным спортом:*

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1 Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 8-е изд.. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. Экземпляры: всего:25 - ХР(25)

#### 3.2.2 Дополнительная литература

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION\\_ID=49&MAGAZINE\\_ID=89668](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668) Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.
4. [www.teoriya.ru/](http://www.teoriya.ru/) Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| <i>Результаты обучения</i>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>                              |
|--|---|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul> | <p>Темы рефератов</p> <p>Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов</p> |
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>   |   |

Приложение Б

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет  
им. И.И. Ползунова»

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ.5 Физическая культура**

Для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

### **Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

*Объем реферата* от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита** реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### **Общие рекомендации:**

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;  
перед началом занятий обязательно проведение разминки;  
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**При проведении спортивных игр:**

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

**При занятиях гимнастикой и акробатикой:**

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

**При занятиях легкой атлетикой:**

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;

при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;

не подавать снаряд для метаний друг другу броском;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

**При занятиях по лыжной подготовке:**

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;

лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);

соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.