

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 30.11.2025 14:20:14

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde6d128b76218692f016463815672a2eab0de1b

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждены в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Форма обучения: **заочная**

Год начала подготовки: **2023**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «29» марта 2023 г., протокол №8

Председатель комиссии О.Н. Широков

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для специальностей: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

СОСТАВИТЕЛЬ:

Т.И. Орешкина, преподаватель кафедры физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Методические рекомендации по выполнению практических занятий

Раздел Теоретический

Раздел Легкая атлетика

Раздел Гимнастика

Раздел Спортивные игры

Раздел Лыжная подготовка

Раздел Плавание

Учебно-методическое и информационное обеспечение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** предназначены для обучающихся по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий. Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине, а также направлены на формирование следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 29 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32- Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

Всего на практические занятия – 12 часов.

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т. п. – под руководством и контролем преподавателя. Ведущей целью практических занятий является формирование умений и приобретение практического опыта, направленных на формирование профессиональных компетенций (способности выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности) или общих компетенций (общие компетенции необходимы для успешной деятельности как в профессиональной, так и во внепрофессиональной сферах).

Содержанием практических занятий являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Для подготовки к практическому занятию студенту необходимо изучить теоретический материал по данной теме. Для закрепления пройденного материала студенту необходимо выполнить домашнюю работу в соответствии с заданием, полученным на предыдущем практическом занятии. В случае возникновения затруднений при ее выполнении рекомендуется обратиться за помощью к преподавателю в отведенное для консультаций время.

Этапы подготовки к практическому занятию:

- изучение теоретического материала, полученного на занятии и в процессе самостоятельной работы;
- выполнение домашнего задания;
- самопроверка по контрольным вопросам темы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел Теоретический

Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Цель: Изучить современное состояние физической культуры и спорта.

Количество часов: 2 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования.
4. Ценностные ориентации и отношения, обучающихся к ФК и С.
5. Компоненты физической культуры.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Легкая атлетика

Тема. Бег на короткие дистанции.

Цель: Изучить основы техники бега на короткие дистанции.

Количество часов: 2 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спринтерского бега как вида соревновательных упражнений.
2. Техника спринтерского бега по дистанции.
3. Техника стартового разгона в спринтерском беге.
4. Низкий старт: основной, сближенный, растянутый.
5. Техника финиширования в спринтерском беге.

Задание 2. Развитие быстроты.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Челночный бег 3по 10 м.
3. Стартового разгона в спринтерском беге.
4. Бег с повторным ускорением на коротких отрезках.
5. Старты из разных положений.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Бег на средние и длинные дистанции.

Цель: Изучить основы техники бега на средние и длинные дистанции.

Количество часов: 2 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика бега на средние и длинные дистанции.
2. Техника стайерского бега по дистанции.
3. Техника высокого старта.
4. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Задание 2. Развитие выносливости.

1. Специальные беговые упражнения.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Равномерный бег 3000 м.
4. Бег по виражу.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Гимнастика

Тема. Основная гимнастика.

Цель: Изучить средства основной гимнастики.

Количество часов: 2 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика гимнастики как вида соревновательных упражнений.

2. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания и спорта.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Виды гибкости.

Задание 2. Развитие гибкости.

1. Развитие активной гибкости.
2. Развитие пассивной гибкости.
3. Развитие динамической гибкости.
4. Развитие статической гибкости.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Раздел Спортивные игры

Тема. Волейбол.

Цель: Изучить основы техники и тактики волейбола.

Количество часов: 4 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «волейбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «волейбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в волейболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
2. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу.
3. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
4. Техника нападающего удара в волейболе.
5. Техника блокирования в волейболе.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

Тема. Баскетбол.

Цель: Изучить основы техники и тактики баскетбола.

Количество часов: 2 часа

Коды формируемых компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

Коды личностных результатов: ЛР29, ЛР32.

Задание 1. Изучить материал и ответить устно на следующие вопросы:

1. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
2. Оздоровительное и прикладное значение спортивной игры «баскетбол».
3. Личная гигиена и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.
4. Характеристика тактики соревновательной деятельности в баскетболе.
5. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.
6. Индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.

Задание 2. Основы техники

1. Техника приема и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.
2. Техника приема и передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча.
3. Техника ведения баскетбольного мяча.
4. Техника штрафного броска мяча в корзину.
5. Техника броска мяча в корзину в движении.

Критерии оценки:

Оценка *Зачтено* - в случае, если выполнено не менее 50% заданий, в освещении вопросов не содержится грубых ошибок, самостоятельно выполнена практическая работа, выполнены требования к оформлению.

Оценка *Незачтено* - если обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 50% задания), нераскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении задания, а также работа выполнена несамостоятельно.

Оценка «отлично» ставится за выполнение всех заданий в соответствии с требованиями преподавателя без ошибок.

Оценка «хорошо» ставится за выполнение практических заданий с небольшими недочетами, которые можно устранить по ходу проверки.

Оценка «удовлетворительно» ставится за невыполнение более 50 % заданий, за работу со множеством ошибок и недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» не выставляется.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативно – правовые источники

№	Наименование
1.	Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1/highlight/об образовании:2
2.	О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 274-ФЗ. – Текст : электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка : официальный сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc LAW 73038
3.	О физической культуре и спорте : закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 года № 31 : в редакции от 11 сентября 2019 года № 66. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: http://base.garant.ru/17625571/
4.	Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ : в редакции от 31 июля 2020 года № 303-ФЗ. – Текст : электронный // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: http://ivo.garant.ru/#/document/12191967/

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
1.	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябинина Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/431985

Рекомендуемая дополнительная литература

№	Наименование
1.	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
2.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/437146

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
4.	Операционная система Windows
1.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru
1.	Периодическое издание «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2.	Периодическое издание «Теория и практика физической культуры»