

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
для обучающихся
по специальности
38.02.06 Финансы

Кумертау, 2022г.

Методические рекомендации к практическим занятиям разработаны на основе рабочей программы «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.06 Финансы

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчики:

Ахунзянова Д.А., преподаватель Физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин» Кумертауского филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

протокол № 1 от «01» 09 2022 г.

Председатель ПЦК



Н.С. Мерзлякова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Рекомендации для проведения практических занятий	4
2. Литература	5

Введение

Методические указания к практическим занятиям составлены в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в течение 1,2,3 семестра. Общий объем времени, отведенный на практические занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» составляет в соответствии с учебным планом и рабочей программой 143 часа.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний.

Рекомендации для проведения практических занятий

Практическое занятие – это планируемая учебная и аудиторная работа обучающихся, выполняемая по заданию преподавателя и под его методическим руководством и непосредственным участием.

В ходе проведения практических занятий обучающиеся выполняют практические упражнения, заранее запланированные преподавателем, работают с конспектами лекций и литературой, учатся осуществлять связь теоретических и практических знаний по дисциплине, а также устанавливать междисциплинарные связи.

Решение задач на практическом занятии оформляется письменно в отдельной тетради.

Оценка обучающихся на занятии проводится путем решения обучающимися практических задач как индивидуально, так и в группе, а также у доски.

Выполнение упражнений оценивается по пятибалльной системе, оценка выставляется в журнал преподавателя.

Литература

Основные источники

1. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 424с.
2. Физическая культура : учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 599 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/465965>

Дополнительные источники

1. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 350 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.
2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://window.edu.ru> – Портал информационно-коммуникационных технологий в образовании;
4. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн
5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»
6. <https://urait.ru/> -ЭБС «Юрайт»
7. www.e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система ЛАНЬ
8. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ