|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Логотип ЗУГТ*** | **ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ** **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ** **«ЗАПАДНО-УРАЛЬСКИЙ ГОРНЫЙ ТЕХНИКУМ»** |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ ПО «ЗУГТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Теленков

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Методические рекомендации по дисциплине*

**Специальность**

**46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

**Пермь 2024**

Методическое указания разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для специальностей среднего профессионального образования (далее – СПО).

**Организация-разработчик:** ЧОУ ПО «Западно – Уральский горный техникум»

**Разработчик:** Останина М.А. - преподаватель ЧОУ ПО «ЗУГТ»

**Рассмотрено и одобрено** на заседании методического совета ЧОУ ПО «ЗУГТ»

**Протокол №3 от 20.05.2024 г.**

Данное пособие содержит теоретический материал по дисциплине, содержание практических занятий, задания для самостоятельной работы студентов и методические указания по выполнению домашней контрольной работы.

**Введение**

Методические указания для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения дисциплины *СГ.04 Физическая культура* разработаны в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура относится к циклу общих гуманитарных и социально-гуманитарных х дисциплин (СГ.00) в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ).

Заочная форма обучения предусматривает самостоятельное изучение дисциплины по методическим указаниям, рекомендованной литературе, выполнение контрольной работы, предусматривающей задания теоретического и практического характера.

Важно, чтобы кроме рекомендованной литературы, студент использовал вновь издаваемые учебные пособия, Интернет ресурсы.

В процессе работы над курсом рекомендуется вести конспект, выписывая научно-методические основы и учебно-практические основы формирования физической культуры личности, отрабатывать вопросы самоконтроля, решать предложенные задачи.

Все это способствует более прочному усвоению учебного материала.

В соответствии с ФГОС СПО в результате изучения дисциплины ***студент должен***

***знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном,

- профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

***уметь:***

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

### Целью изучения СГ.04 Физическая культура является усвоение обучающимся теоретических знаний и приобретение умений, а также формирование общих (ОК) (частично) компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| 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, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Социально-биологические основы физической культуры**

Физическая культура и спорт как социальные явления**,** как явления культуры**.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Социально**-**биологические основы физической культуры**.** Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни**.**

Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

**Практические занятия**

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.

**Самостоятельная работа обучающихся**

1. *Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.*
2. *Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений*

###### 

**ПЕРЕЧЬ ВОПРОСОВ К ПРОВЕДЕНИЮ**

**ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (СЕМИНАРА)**

**Темы**

**Тема № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

- Понятие физичекой культуры

- Здоровый образ жизни

- Двигательная активность

- Понятие личной гигиены

**Тема № 2 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

- Процессы психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности

- Понятие ППФП в физической культуре, цель

- Психология соперническива и командной игры

- Методы контроля при выполнении физических нагрузок

**Тема № 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

- Планирование и проведение самостоятельных занятий по физичисеской нагрузки.

- Легкая атлетика. Виды.

- Физические упражнения. Виды.

- Силовые упражнения. Виды.

- Формы производственной гимнастики.

###### **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

###### **5.1 Методические указания к выполнению контрольной работы**

Необходимым этапом самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения над программным материалом является выполнение контрольной работы по предложенному варианту.

Контрольная работа - это самостоятельная работа студента с литературой, ответы на поставленные вопросы и выполнение конкретных заданий, она должна показать умение студента кратко и четко отвечать на поставленные в теме вопросы, подбирать и использовать необходимые для ответа материалы.

Цель конкретной работы - привить навыки самостоятельного изучения учебного материала, закрепление знаний по изучаемой дисциплине.

### Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки, выполнена в соответствии с требованиями.

### К выполнению работы следует приступить только после тщательного изучения теоретического материала согласно содержанию программы.

### Ответы на вопросы нужно начинать с новой страницы. Вопросы необходимо переписывать полностью. Ответы на них должны быть четкими и конкретными, содержать необходимые иллюстрации (схемы, графики, таблицы), ссылки на литературу.

Получив контрольную работу после проверки, студент должен ознакомиться с рецензией и с учетом замечаний доработать отдельные вопросы.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее, чем на 70%.

В случае, если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания, не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего  контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной. Повторно выполненная контрольная работа должна направляться на рецензирование тому преподавателю, который проверял работу в первый раз.

Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, возвращается без проверки и зачета.

Студенты, не выполнившие контрольные работы или получившие за них отрицательную оценку (незачет), к сдаче зачета не допускаются.

При написании и оформлении контрольных работ необходимо соблюдать следующие правила:

1. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 с одной стороны шрифтом Times New Roman размером 14 кеглей (через 1,5 интервала), сноски, таблицы (шрифт – 12, через 1 интервал), с оставлением полей: слева – 30 мм, сверху – 25 мм, справа – 10 мм, снизу – 25 мм.

Расстановка переносов – автоматически, абзац – 1,25, выравнивание – по ширине без отступов.

2. В работе используется сквозная нумерация страниц, включая библиографию и приложения. На первой странице (титульном листе) номер не ставится, оглавление работы нумеруется цифрой 2. Номер страницы проставляется арабскими цифрами в правом верхнем углу страницы.

Каждая часть, библиография, приложения начинаются с новой страницы.

3. Для контрольной работы используется титульный лист установленной формы (форма утвержденного титульного листа общая для всех контрольных работ находится в раздаточном материале)

4. Таблицы, рисунки должны иметь порядковый номер и название;

5. Приложения должны иметь порядковый номер (Приложение 1 и т.д.)…,

6. Объем работы от 10 до 15 страниц без приложений.

7. Завершает работу список использованных источников, который должен быть оформлен строго в соответствии с установленными правилами.

8. В конце контрольной работы следует поставить дату выполнения контрольной работы и свою подпись.

**Перечень тем для контрольной работы (реферат)**

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.

2. Здоровье, экология и спорт.

3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.

4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Профессионально-прикладная физическая культура.

6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.

8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

11. Энергетика мышечного сокращения.

12. Питание и физическая нагрузка.

13. Роль нервной системы в двигательных функциях.

14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

15. Роль физической культуры в снятии утомления.

16. Мышечная активность и сердечная деятельность.

17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.

18. Гигиенические основы закаливания.

19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.

21. Психофизическая регуляция функций организма.

22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.

23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

24. Биоритмы и работоспособность человека.

25. Основы гигиены и самоконтроля.

26. Физические качества человека.

27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

28. Структура учебно-тренировочных занятий.

29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

31.Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.

32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.

33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

35. Инновационные технологи здоровьесбережения в системе образования высшей школы.

36. Особенности занятий избранным видом спорта.

37. Массовый спорт и спорт высших достижений.

38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.

40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основные печатные издания**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

4. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0.

**Основные электронные издания**

1. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с. — ISBN 978-5-507-46032-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295940> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова, Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 19.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С.Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471782.

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

5. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: http://cnit.ssau.ru

6. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru