

---

**Уральский социально-экономический институт (филиал)  
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования  
«Академия труда и социальных отношений»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ  
ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

38.02.07 Банковское дело  
(код профессии, специальности СПО)

Специалист банковского дела  
(наименование квалификации)

Кафедра: Гуманитарных, естественнонаучных и математических дисциплин.

**Разработчики программы:**  
Лукашевич Т.В., преподаватель

---

## Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
	1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине. ....	3
	1.2 Результаты освоения образовательной программы:.....	3
2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	4
3.	ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ .....	10
4.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	11

---

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Цель изучения дисциплины:**

- формировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психической подготовки, а также самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи изучения дисциплины:**

– всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– совершенствование индивидуальных способностей студентов в условиях учебной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки.

### **1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих компетенций:

#### ***Общекультурных:***

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.

### **1.2 Результаты освоения образовательной программы:**

*ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.*

знать:

– законодательство РФ в области физической культуры и спорта, средства, методы, принципы физической культуры при совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

уметь:

– применять средства и методы физической культуры для повышения физического развития и совершенствования;

– правильно дозировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности;

– осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий, использовать средства профессионально-прикладной

---

физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков.

*ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.*

Знать:

основные методы и способы физического развития повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

самостоятельно определять задачи физического развития;  
заниматься самообразованием.

*ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.*

Знать:

основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для поддержания и повышения уровня здоровья, для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

применять основы знаний в практике общения;  
корректировать физическую и умственную нагрузку в процессе учебной и профессиональной деятельности.

**Таким образом, в результате освоения дисциплины обучающийся должен**

уметь:

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

знать:

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

32 - основы здорового образа жизни.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Тема 1. Социальные и биологические основы физической культуры**

Естественнонаучные, социально-биологические основы физической культуры. Организм человека. Функциональные системы организма. Нервная система. Основные функции нервной системы. Гомеостаз. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация. Гипоксия. Максимальное потребление кислорода. Рефлекс.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студентов**

Понятие «здоровье» и его содержание. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Влияние окружающей среды на здоровье. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной ак-

---

тивности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни

### Тема 3. Методы самоконтроля психорегулирующая тренировка

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. общие приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Дыхательные упражнения. Аутогенная тренировка. Общий порядок построения аутогенной тренировки. Психомышечная тренировка.

### Тема 4. Спортивные игры

История развития спортивных игр. Цель и задачи спортивных игр. Правила различных спортивных игр. Тактика и техника спортивных игр.

### Тема 5. Гимнастика для глаз и методы снятия зрительного утомления

Понятия «миопия», «усталость глаз». Корректирующая гимнастика для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз. Комплекс специальных упражнений с элементами спортивных игр. Перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу на рабочем месте при ощущении усталости глаз, тяжести головы. Специальная гимнастика для глаз по У. Бейтсу.

### Тема 6. Развитие гибкости

Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

## **Примерные темы рефератов**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. 1
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой ( количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

#### Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

– бег 3000 м (мин., сек.)					
---------------------------	--	--	--	--	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Девушки

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Юноши

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину	445	430	415	400	380

или высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
5. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

### **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. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

### **3. ВОПРОСЫ К АТТЕСТАЦИИ**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.

12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

#### **4. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура: теоретический курс : учеб. пособие / кол. авт. С.И. Михеев [и др.] ; ОУП ВПО "АТиСО", Каф. физ. воспитания. - М. : АТиСО, 2013. - 284 с. : ил.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. - М. : Профиздат, 2011. - 80 с. - (Б-чка профсоюзного актива и предпринимателей ; № 3)
3. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов и др. ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 352 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2431-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

##### **Дополнительная литература**

1. Развитие физической культуры: новое в законодательстве. - М. : Профиздат, 2013. - 80 с. - (Б-чка профсоюзного актива и предпринимателей ; № 21)
2. Мартынов Ю.Г. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб. пособие для вузов / Ю.Г. Мартынов, Л.И. Мамонова ; ОУП ВПО "АТиСО" ; Каф. физического воспитания. - М. : АТиСО, 2012. - 68 с.
3. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Виленского. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г.. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / М.:КноРус,2015. -214с. - 978-5-406-03127-8  
а. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=252207>
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

---

**Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
	<a href="http://el.ursei.ac.ru/course/view.php?id=105">http://el.ursei.ac.ru/course/view.php?id=105</a>	Информационная образовательная система Уральского социально-экономического института