

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**

**Рубцовский индустриальный институт (филиал)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им.  
И.И. Ползунова»**

**В.О. Ксендзов**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

**Рубцовск 2024**

Ксендзов В.О. Физическая культура: Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2024. – 14 с. [ЭР]

Учебно-методические рекомендации для студентов СПО специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» предназначены для оказания помощи освоению и подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура». В учебно-методических рекомендациях даны материалы к освоению дисциплины, правила подготовки к итоговой аттестации.

Рассмотрено и одобрено на  
заседании кафедры «Гумани-  
тарные дисциплины»  
Протокол № 8 от 28.03.24 г.

© Рубцовский индустриальный институт, 2024

### 1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Требования к результатам освоения учебной 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;            | Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| <b>ОК 02</b>                  | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности   | Основы здорового образа жизни;   | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  |
| <b>ОК 03</b>                  | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).                     |
| <b>ОК 04</b>                  | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                      | Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;                              | Взаимодействовать в группе и команде   |
| <b>ОК 08</b>                  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности | Средства профилактики профессиональных заболеваний   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |  |  |
|--|---|--|--|

есто учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы обязательная часть учебного и социально-экономического учебного цикла.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

| № п/п<br>наименование разделов и тем<br>1   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся<br>2  | Объем часов<br>3 |
|---|--|------------------|
|   | <b>Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>  |                  |
| <b>Физическая культура и спорт студентов. Развитие самостоятельности физическими упражнениями. Спортивная и лечебная физкультура.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                  |
|   | 1. Психофизические основы физической культуры и спорта.  |                  |
|   | 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>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.<br>2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. |                  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
|  | <b>Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>                    |  |
| <b>Атлетика. Бег, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.   |  |
|  | 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>   |  |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.  |  |
|  | 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. |  |
|  | 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).                        |  |
|  | 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.                                     |  |
|  | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)  |  |
|  | 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                         | 1. Кроссовая подготовка.  |  |
|  | 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   |  |
|  |   |  |
| <b>Содержание учебного материала</b>                               |   |  |
|  | 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.                             |  |
|  | 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>   |  |
|  | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.                        |  |
|  | 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). |  |
|  | 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.   |  |
|  | 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).                 |  |
|  | 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.  |  |
|  | 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.  |  |
|  | 7. Тактика подачи и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.   |  |
|  | 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.  |  |
|  | 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).   |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  |  |
|  | 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)                             |  |
|  | 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов  |  |
|  | 3. Участие в соревнованиях по волейболу.  |  |
|  | 4. Судейство игр.   |  |
|  | 5. Посещение спортивных секций.   |  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |
|  | 1. Подбор инвентаря и оборудования.   |  |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| <b>Подготовка<sup>1</sup></b> | 2. Виды лыжных ходов.   |  |
|                               | 3. Повороты, торможения, падения на лыжах   |  |
|                               | 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   |  |
|                               | <b><i>Катание на коньках<sup>2</sup></i></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><i>Кроссовая подготовка<sup>3</sup></i></b><br>Бег по стадиону до 5 км   |  |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>   |  |
|                               | 1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.  |  |
|                               | 2. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.   |  |
|                               | 3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.  |  |
|                               | 4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.   |  |
|                               | 5. Полуконьковый и коньковый ход.   |  |
|                               | 6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).  |  |

Отсутствие снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (в зависимости от условий проведения занятия на коньках)

Отсутствие условий для лыжной подготовки.

Отсутствие снега.



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> <li>2. Прохождение дистанции 3-5 км.</li> <li>3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.</li> </ol> |  |
| <p><b>ование техниче-<br/>ов в баскетболе.<br/>действия в за-<br/>ении.</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.</li> </ol>   |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»</li> </ol>   |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</li> </ol>  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и атаке.</li> </ol>   |  |
|  | <p><b>В том числе практических занятий</b></p>  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.</li> </ol>  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.</li> </ol>   |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.</li> </ol>  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.</li> </ol>   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)</li> </ol>                       |   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.</li> </ol>                        |   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Индивидуальные и групповые тактические действия в атаке. Учебная игра.</li> </ol>                              |   |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).</li> </ol> |   |  |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)</li> <li>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</li> <li>3. Участие в соревнованиях по баскетболу.</li> <li>4. Судейство игр.</li> <li>5. Посещение спортивных секций.</li> </ol> |  |
| <b>ика.</b><br><b>ование в эста-</b><br><b>и метаниях.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |
|  | 1. Эстафетный бег.   |  |
|  | 2. Метания.  |  |
|  | <b>В том числе практических занятий.</b>   |  |
|  | 1. Способы передачи эстафетной палочки.  |  |
|  | 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.   |  |
|  | 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).   |  |
|  | 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. |  |  |
| <b>оретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>                        |  |  |
| <b>фессионально-</b><br><b>физическая под-</b><br><b>рП).</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |
|  | 1. Понятие, назначение и задачи ППФП.  |  |
|  | 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>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>Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для органичного образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>  |  |
| <b>Подготовка. Спортивная.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |
|                                | 1. Техника бега и ходьбы по дистанции.   |  |
|                                | 2. Спортивная ходьба.  |  |
|                                | 3. Выносливость.   |  |
|                                | 4. Кроссовая подготовка.   |  |
|                                | <b>В том числе практических занятий</b>  |  |
|                                | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.   |  |
|                                | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).  |  |
|                                | 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).   |  |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Кроссовая подготовка.<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.  |  |
| <b>Практические взаи-</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |  |
|                                | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.  |  |

**ование техники  
ейбольным мя-  
дуальные, груп-  
ндные тактиче-  
я в волейболе.**

- 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.
- 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.
- 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.
- В том числе практических занятий**
- 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.
- 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.
- 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.
- 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов
- Самостоятельная работа обучающихся:**
- 1. Посещение спортивных секций.
- 2. Участие в соревнованиях по волейболу.
- 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.

**и гимнастика.  
с собственным  
щениями.**

- Содержание учебного материала**
- 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.
- 2. Упражнения на координацию движений.
- 3. Круговая тренировка.
- В том числе практических занятий**
- 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.
- 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.
- 3. Прием контрольных нормативов.
- Самостоятельная работа обучающихся:**
- 1. Посещение тренажерных залов.

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p>3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.</p> |  |
| <b>льно-<br/>физическая под-<br/>рП).</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |
|   | 1. Производственная гимнастика.   |  |
|   | 2. Пилатес.   |  |
|   | 3. Дыхательная гимнастика.  |  |
|   | 4. Самомассаж.  |  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   |  |
|   | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.  |  |
|   | 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.   |  |
|   | 3. Дыхательная гимнастика.  |  |
|   | 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.     |  |
| <b>ьная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по меди-<br/>азаниям</b>               |   |  |
| фератов по каждому разделу программы.   |   |  |
| мы рефератов.   |   |  |
| е методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культу-<br>равленной коррекции. |   |  |
| оставления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направлен-                             |   |  |
| тика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции                         |   |  |

|  |  |
|--|--|
| <p>ие аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</p> <p>импийского движения: от Древней Греции до современности.</p> <p>ого спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</p> <p>еловеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</p> <p>агомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>ктивного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</p> <p>е упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>ика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>я для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>пределения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профес-<br/>ециалиста.</p> <p>е и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления буду-<br/>ональной деятельности специалиста.</p> |  |
| <b>и</b>   |  |
| <b>ная аттестация</b>  |  |
|  |  |

#### **4. Перечень учебной литературы**

##### **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-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

##### **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

#### **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

[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.

[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.

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

#### **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

## **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.