



**ГБПОУ «Пермский политехнический колледж
имени Н.Г. Славянова»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности
15.02.16 Технология машиностроения
на базе основного общего образования
(технологический профиль профессионального образования)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание самостоятельной работы	4
3	Список источников и литературы	8

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ОУД.09 Физическая культура предназначены для обучающихся по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОУД.09 Физическая культура.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих компетенций:

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

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;

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплине ОУД.09 Физическая культура обучающиеся должны:

уметь:

1. использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знать:

5. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
6. основы здорового образа жизни;
7. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
8. средства профилактики перенапряжения

Описание каждой самостоятельной работы содержит: раздел, тему, цели работы, задания, исходные данные (при необходимости), методические указания (основной теоретический материал (при необходимости), алгоритм выполнения, требования к выполнению и оформлению заданий), формы контроля, критерии оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение.

На самостоятельную работу по дисциплине ОУД.09 Физическая культура отводится 12 часов.

Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.1: Кроссовая подготовка

Количество часов: 2

Цель: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).

Задание:

- Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за техникой выполнения беговых упражнений
2. Контролировать скорость выполнения отрезков на дистанции
3. Повторный бег выполнять после полного восстановления

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объёма практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный

2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023

4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 2

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Тема 1.2: Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования.

Количество часов: 2

Цель: Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).

Задание:

- Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за техникой выполнения беговых упражнений
2. Контролировать скорость выполнения отрезков на дистанции
3. Повторный бег выполнять после полного восстановления

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объёма практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 3

Раздел 2. Лыжная подготовка

Тема 2.1 Преодоление подъемов и препятствий, выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Количество часов: 2

Цель: Освоение техники преодоление подъёмов и препятствий на лыжах, совершенствование лыжных ходов
Задание:

- Преодолений подъёмов и препятствий различными способами “лесенка“, “ёлочка”.
Использование лыжных ходов в зависимости от местности.

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за техникой выполнения лыжных ходов
2. Контролировать скорость перемещения на лыжах

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объёма практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 4

Раздел 2. Лыжная подготовка

Тема 2.1 Ходьба на лыжах от 3 км до 7 км.

Количество часов: 2

Цель: Освоение техники лыжных ходов

Задание:

- Преодоление дистанции 5-7 км в среднем темпе. Использование лыжных ходов в зависимости от местности.

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за техникой выполнения лыжных ходов
2. Контролировать скорость перемещения на лыжах

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объема практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 5

Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)

Тема 3.1 Участие в соревнованиях по баскетболу

Количество часов: 2

Цель: Освоение техники игры в баскетбол

Задание:

- Участие в соревнованиях на первенство учебного заведения.

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за правильным выполнением элементов игры в баскетбол (ведение, броски, передачи)
2. Контролировать правильность выполнения элементов игры

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объема практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 6

Раздел 4. Гимнастика

Тема 3.1 Комплексы гимнастических упражнений

Количество часов: 2

Цель: Освоение выполнения комплексов гимнастических упражнений

Задание:

- Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Методические указания по выполнению работы:

2. Следить за правильным выполнением упражнений
3. Контролировать правильность выполнения отдельных элементов гимнастических упражнений

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объема практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025

Самостоятельная работа № 6

Раздел 4. Гимнастика

Тема 3.1 Комплексы гимнастических упражнений

Количество часов: 2

Цель: Освоение выполнения комплексов гимнастических упражнений

Задание:

- Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

Методические указания по выполнению работы:

1. Следить за правильным выполнением упражнений
2. Контролировать правильность выполнения отдельных элементов гимнастических упражнений

Форма контроля: устный опрос

Критерии оценки за самостоятельную работу:

Оценка «5» (отлично) выставляется в случае, если работа выполнена в срок, студент четко понимает цель задания, без дополнительных пояснений (указаний) использует навыки и умения, полученные при изучении дисциплины.

Оценка «4» (хорошо) выставляется в случае полного выполнения в срок всего объёма практической работы при наличии несущественных ошибок и незначительных отклонений от требований к работе.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется в случае недостаточно полного выполнения работы, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на окончательный результат, но работа не соответствует заданным требованиям.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае, если работа не выполнена в срок, допущены ошибки, работа выполнена крайне неграмотно, ошибки устраняются с трудом.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный
2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2023
4. Лях В.И. Физкультура. Базовый уровень: учебник для спо.-2-е изд., стер.- М.: Просвещение, 2025