



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности  
**15.02.16 Технология машиностроения**  
на базе среднего общего образования  
(технологический профиль профессионального образования)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Пояснительная записка             | 3 |
| 2 | Содержание самостоятельной работы |   |
|   | Самостоятельная работа №1         | 4 |
|   | Самостоятельная работа №2         | 4 |
|   | Самостоятельная работа №3         | 5 |
|   | Самостоятельная работа №4         | 5 |
| 3 | Список источников и литературы    | 5 |

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся по дисциплине СГ.04 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 СГ.04 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 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 СГ.04 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 СГ.04 Физическая культура отводится 8 часов.

## Содержание самостоятельной работы

### Самостоятельная работа № 1

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

##### Тема 1.1: Бег по прямой с различной скоростью

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. ППФП ( Профессионально – прикладная физическая подготовка )

##### Тема 1.2: Выполнение силовых комплексов упражнений

Количество часов: 2

**Цель:** Развитие физических качеств ( гибкость, ловкость, сила, скорость )

**Задание:**

- Выполнение комплекса силовых упражнений на тренажерах.

**Методические указания по выполнению работы:**

1. Следить за техникой выполнения упражнений
2. Контролировать количество подходов выполнения упражнений
3. Следить за восстановлением

**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.** Спортивные игры ( волейбол )

**Тема 2.1** Развитие физических качеств волейболиста.

**Количество часов: 2**

**Цель:** Выполнение упражнений для развития физических качеств волейболиста

**Задание:**

- Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса, шеи, ног.

#### **Методические указания по выполнению работы**

1. Упражнения выполняются на месте и в движении.

2. Контролировать количество повторов и время выполнения 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

### **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:**

- Преодолений 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