

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 6 от «26» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и  
предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова  
Приказ № 01-75-1П от «30» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И  
ПРОГРАММИРОВАНИЕ**  
*(на базе основного общего образования)*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

**ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Красноярск, 2023

Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчик: Дубинин Евгений Олегович, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	6
3. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	7
4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТ	11

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы, по программе учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»** предназначены для обучающихся по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**.

Изучение программы учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»** помимо приобретения теоретических знаний и практических умений в ходе аудиторных занятий, предполагает организацию и проведение самостоятельной работы обучающихся.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся определяется содержанием программы учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»**, выполняется обучающимися вне учебных занятий по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Внеаудиторная самостоятельная работа направлена на освоение обучающимися следующих результатов обучения согласно ФГОС специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»** и требованиям рабочей программы учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»**:

<b>умения</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
<b>знания</b>	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

Внеаудиторная самостоятельная работа формирует и развивает общие и профессиональные компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
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.

## 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических, ситуационных задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- уровень самостоятельности студента при выполнении СР.

В соответствии с программой учебной дисциплины **«ОГСЭ.05 Физическая культура»** по специальности **09.02.07 «Информационные системы и программирование»** на самостоятельную работу обучающихся выделено 9 академических часов.

Задания из перечня самостоятельных работ обучающиеся выполняют индивидуально при консультационно-координирующей помощи преподавателя.

Основная цель самостоятельной работы обучающихся состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Задачами организации самостоятельной работы обучающихся являются:

- развитие способности работать самостоятельно, формирование самостоятельности мышления и принятия решений;
- развитие активности и познавательных способностей обучающихся, развитие исследовательских умений;
- стимулирование самообразования и самовоспитания;
- развитие способности планировать и распределять свое время.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Раздел, тема	Формы и виды внеаудиторной самостоятельной работы	Ход выполнения	Кол-во часов	Сроки выполнения и сдачи работы
<b>Первый курс</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Бег. Преодоление дистанции 1-3км.	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Бег выполняется в медленном или среднем темпе. На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг. Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с периодическим изменением скорости бега		3 семестр
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.		3 семестр
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке:	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		3 семестр
<b>Раздел 4. Коньки</b>	Подготовка к сдаче контрольных	Перед началом обязательно провести разминку, в которой		4 семестр

	нормативов по лыжной подготовке:	выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	Подготовка и защита рефератов по выбранной теме: «Баскетбол. Дриблинг и финты» «История развития волейбола» «Тактические действия баскетболиста»	Прочитать дополнительную литературу, раскрывающую тему самостоятельной работы. Написать и оформить реферат. Сдать выполненную работу		4 семестр
<b>Итого 1 курс: 3 ч</b>				
<b>2 курс</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью		5 семестр
<b>Раздел 5. Спортивные игры 5.1. Баскетбол</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.		5 семестр
<b>Раздел 5. Спортивные игры 5.2. Волейбол</b>	Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе.		5 семестр

		Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке:	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		5 семестр
<b>Раздел 6. Виды спорта 6.1 Атлетическая гимнастика</b>	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке:	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		6 семестр
<b>Раздел 6. Виды спорта 6.2 Дыхательная гимнастика</b>	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по лыжной подготовке:	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		6 семестр
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.		6 семестр
<b>Итого 2 курс: 3 ч</b>				
<b>3 курс</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Удерживать туловище		7 семестр



		прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры 5.1. Баскетбол</b>	Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.		7 семестр
<b>Раздел 5. Спортивные игры 5.2. Волейбол</b>	Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)	Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.		7 семестр
<b>Итого 3 курс: 3 ч</b>				

## **4. ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РАБОТ**

### **Требования к оформлению рефератов и сообщений**

Для рефератов рекомендуется следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список используемых источников.

Реферат выполняется на листах А4, объем не менее 5 листов, редактор WORD , шрифт TimesNewRoman, размер 14, интервал 1,5.

Содержание реферата состоит из последовательно перечисленных наименований разделов и приложений.

Во введении отражаются современное состояние и перспективы производства. Конкретизируются проблемы, стоящие перед отраслью, непосредственно связанные с темой реферата.

Для пояснения излагаемого материала необходимо приводить иллюстрации, которые могут быть представлены в виде схем, графиков, эскизов, фотографий, чертежей и т.д.

Список используемых источников включает все источники, расположенные в алфавитном порядке (не менее 8-10 источников для реферата, 2-3 источника для сообщения).

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ**  
**ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РЕФЕРАТ**

«(Наименование темы)»

Преподаватель:

Студент:

Группа:

Красноярск, 20\_\_

Приложение 2

## Требования к оформлению конспекта

### Как составлять конспект

Читая изучаемый материал в первый раз, разделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.

Если составляется план-конспект, сформулируйте его пункты, подпункты и определите, что из текста следует включить в план-конспект для раскрытия каждого из них.

Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

В конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их доводы, конкретные факты и примеры (без подробного их описания).

Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, вместо цитирования делать лишь ссылки на страницы конспектируемой работы, применять условные обозначения.

Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками» (подобно пунктам и подпунктам плана).

### Типы конспектов

Плановый конспект составляется с помощью предварительного плана произведения. Каждому вопросу плана в такой записи отвечает определенная часть конспекта. Но если какой-то пункт плана не требует дополнений и разъяснений, его не обязательно сопровождать текстом. Составление такого конспекта приучает последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая ее содержание в формулировках плана. Краткий, простой, ясный по своей форме план-конспект – незаменимое пособие при необходимости быстро подготовить доклад, выступление. Качество такого конспекта порой целиком зависит от качества плана, от того, насколько пункты плана будут не только раскрывать содержание, но и дополнять его по существу.

Текстуальный конспект составляется в основном из цитат. Они связываются друг с другом логическими переходами. Конспект может быть снабжен планом и включать отдельные тезисы в изложении составителя или автора.

Особенно целесообразно использовать этот вид конспектирования при изучении материалов для сравнительного анализа положений, высказанных рядом авторов.

Текстуальный конспект в большинстве случаев – пособие, используемое длительное время. Иногда он составляется и как временное пособие для ускоренной проработки произведений. Хотя при его подготовке требуется определенное умение быстро и правильно выбирать основные цитаты, этот тип конспекта нетрудно составлять.

Свободный конспект – сочетание выписок, цитат, иногда и тезисов. Часть текста может быть снабжена планом, который идет бок о бок с текстом.

Такой конспект требует умения самостоятельно четко и кратко формулировать основные положения. Для этого необходимо глубокое осмысление материала, большой и активный запас слов.

Тематический конспект – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости от числа привлеченных источников, в том числе и своих же записей) на поставленный вопрос-тему. Специфика этого конспекта заключается в том, что, разрабатывая определенную тему по ряду источников, он не отображает всего содержания используемых произведений.

Составление тематического конспекта помогает всесторонне обдумывать тему, анализировать различные точки зрения на один и тот же вопрос.

### Требования к оформлению презентаций

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Дизайн - эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

#### 1. Оформление слайдов

<b>Стиль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Соблюдайте единый стиль оформления</li> <li>b) Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.</li> <li>c) Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).</li> </ul>
<b>Фон</b>	Для фона предпочтительны холодные тона
<b>Использование цвета</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.</li> <li>b) Для фона и текста используйте контрастные цвета.</li> <li>c) Обратите внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).</li> <li>d) Таблица сочетаемости цветов в приложении.</li> </ul>
<b>Анимационные эффекты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.</li> <li>b) Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.</li> </ul>

#### 2. Представление информации

<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Используйте короткие слова и предложения.</li> <li>b) Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li> <li>c) Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li> </ul>
<b>Расположение информации на странице</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li> <li>b) Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li> <li>c) Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li> </ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Для заголовков – не менее 24.</li> <li>b) Для информации не менее 18.</li> <li>c) Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li> <li>d) Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li> </ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) рамки; границы, заливку;</li> <li>b) штриховку, стрелки;</li> <li>c) рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.</li> </ul>
<b>Объем информации</b>	a) Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации.
<b>Виды слайдов</b>	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) с текстом;</li> <li>b) с таблицами;</li> <li>c) с диаграммами.</li> </ul>

## Информационные источники

### Печатные издания:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

### Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.gto.ru/news>
2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2019.(Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования –М.: Издательский центр «Академия», 2015.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура:учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2015.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2019.
7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2018. N 3.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
- 9.Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
- 10.Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019.
- 11.Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.
- 12.Качанов Л. Н., Шапеева Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018.
- 13.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020.
- 14.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
- 15.Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020.
- 16.Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2023. N 11.
- 17.Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.
- 18.Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
- 19.Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6.
- 20.Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
- 21.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
- 22.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2022.

23.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.

24.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.

25.Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2022.

26.Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019.

27.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020.

28.Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2023. N 2.

29.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019.