

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

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

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-55-1п от 29.06.2026

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**
(на базе основного общего образования)

43.02.15. ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Красноярск, 2026

Организация-разработчик: КГАПОУ «ККОТиП»

Разработчики: Токарев Евгений Алексеевич, преподаватель физической культуры.

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.04 Физическая культура»** предназначены для обучающихся по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Изучение программы учебной дисциплины **«ОГСЭ.04 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.04 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 **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»** и требованиям рабочей программы учебной дисциплины **«ОГСЭ.04 Физическая культура»**:

умения	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)
знания	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:

Код	Наименование общих 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.

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.04 Физическая культура»** по специальности **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»** 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
Второй курс				
Раздел 1. Легкая атлетика	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 периодичным изменением скорости бега	2	3 семестр 2 курс
Раздел 2. Плавание	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по плаванию	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.	2	1 семестр 1 курс
Раздел 3. Лыжная подготовка	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.	1	3 семестр 2курс
Раздел 4. Коньки	Подготовка к сдаче контрольных	Перед началом обязательно провести разминку, в которой выполняются упражнения для	1	3 семестр 2 курс

	нормативов по лыжной подготовке:	суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к работе. Дистанцию проходить без остановок в среднем темпе с постепенным ускорением.		
2 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика	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	1	4 семестр 2 курс
Раздел 2. Гимнастика	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.	1	5 семестр 3 курс.
3 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика	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 прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в локтях до исходного положения.	1	7 семестр 4 курс.

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, 2021.(Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования –М.: Издательский центр «Академия», 2022.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура:учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2022.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2022.
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, 2022.
7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2023. N 3.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2022.
- 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, 2021.
- 11.Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020.
- 12.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2021.
- 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, 2021.
- 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. 2022. N 6.
- 20.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
- 21.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2022.
- 22.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020.

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

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

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