

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 7 от 15.06. 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГБПОУ  
«Колледж «Красносельский»  
Т.И. Софина  
2023 г.  
Приказ № 81 от 17.06. 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 СБ507400ВВВВ02FAC49F694BA10A42772  
Подпись: Софина Татьяна Николаевна  
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВНЕАУДИТОРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

**по дисциплине**

ОДб.13 Физическая культура

**программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности**

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Санкт-Петербург  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Перечень самостоятельных работ	6
3. Технологические карты к самостоятельным работам	7

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы предназначены для оказания помощи обучающимся при освоении **учебной дисциплины «Физическая культура»** предусмотренной Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности **38.02.04 Коммерция**.

Самостоятельная работа является неотъемлемым этапом изучения **учебной дисциплины «Физическая культура»**, а методические указания оказывают помощь обучающимся при самостоятельной работе над закреплением полученных знаний и умений во внеаудиторное время. Целью методических указаний по организации внеаудиторной самостоятельной работы является повышение эффективности учебного процесса, в том числе, благодаря самостоятельной работе, в которой обучающийся становится активным субъектом обучения, что означает:

- способность занимать в обучении активную позицию;
- готовность мобилизовать интеллектуальные и волевые усилия для достижения учебных целей;
- умение проектировать, планировать и прогнозировать учебную деятельность;
- привычку инициировать свою познавательную деятельность на основе внутренней положительной мотивации;
- осознание своих потенциальных учебных возможностей и психологическую готовность составить программу действий по саморазвитию.

Целью создания данных методических рекомендаций является углубленное изучение новых и уже применяемых физических упражнений, двигательных действий. Реализация этой цели осуществляется благодаря специально подобранным заданиям, методически организованным таким образом, чтобы способствовать формированию у обучающихся профессиональных компетенций. Материал, представленный в рекомендациях, углубляет знания обучающихся по указанной специальности.

Формируемые в процессе выполнения внеаудиторных самостоятельных работ умения могут быть использованы обучающимися в будущей профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа по **учебной дисциплине «Физическая культура»** способствуют формированию в дальнейшем при изучении профессиональных модулей, следующих общих компетенций:

### **Перечень общих компетенций**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.

ОК 10. Логически верно, аргументировано и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.

В методических рекомендациях приведен алгоритм выполнения различных видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой **учебной дисциплине «Физическая культура»**. Методика выполнения каждого выбранного вида работ расписывается подробно: *с указанием конкретных действий, которые должны выполнить обучающиеся* и указывается, что является результатом выполнения тех или иных действий;

Внеаудиторная самостоятельная работа **учебной дисциплине «Физическая культура»** выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

В методических указаниях предлагаются к выполнению внеаудиторные самостоятельные работы, предусмотренные учебной рабочей программой **учебной дисциплине «Физическая культура»**. При разработке содержания внеаудиторных самостоятельных работ учитывался уровень сложности освоения обучающимися соответствующей темы, общих и профессиональных компетенций, на формирование которых направлена **учебная дисциплина «Физическая культура»**.

#### Перечень внеаудиторных самостоятельных работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование темы (раздела)	Вид и содержание внеаудиторных самостоятельных работ	Количество часов на работу	Форма предоставления результата
Тема № 1. Теоретические основы физической культуры.	<b>Самостоятельная работа № 1.</b> Изучение теоретического материала.	1	Устный или письменный опрос
Тема № 2.1 Легкая атлетика	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Тема: Кроссовая подготовка	21	демонстрация на уроке
Тема № 2.2. Спортивные игры	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Тема: Баскетбол	10	демонстрация на уроке

	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Тема: Волейбол	10	
Тема № 2.3, 2.4 Атлетическая гимнастика (Ритмическая гимнастика)	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Тема: Занятия в тренажерном зале	8	демонстрация на уроке
Тема № 2.5. Настольный теннис	<b>Самостоятельная работа №6.</b> Тема: Тренировка игровых навыков в настольный теннис.	7	демонстрация на уроке
Тема № 2.6 Спортивная гимнастика.	<b>Самостоятельная работа № 7</b> Тема: Упражнения со своим телом.	2	демонстрация на уроке
<b>Итого:</b>		<b>59 часов</b>	

## 2. Технологические карты к внеаудиторным самостоятельным работам

### Самостоятельная работа № 1

**Раздел:** Теоретические основы физической культуры.

**Тема:** Самостоятельное изучение теоретического материала»

**Количество часов – 1 час.**

### Самостоятельная работа № 2

**Раздел:** Легкая атлетика

**Тема:** «Кроссовая подготовка»

**Цель работы:**

- совершенствование техники бега на средние дистанции;
- развитие выносливости;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- умение овладение техникой бега на средние дистанции;
- упражнения на развитие физического качества - выносливость;
- формирования знаний о пользе бега.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:**

- выполнять технику бега на средние дистанции;
- показать подготовительную часть (разминку) занятия;
- показать выполнения беговых упражнений.

**Литература:**

**Основные источники:**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2020.

*Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтеевич Р.Л. Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[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 (НФН-2009).

Количество часов – 21 час.

### Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

### Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Выполнить упражнение на уроке;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

Техника бега на средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и по пересеченной местности.

Практические занятия по легкой атлетике.

1. Закрепление, совершенствование техники высокого старта.
2. Закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
4. Бег по пересеченной местности

### Форма предоставления отчета:

Демонстрация на уроке

### Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения техники бега	Наблюдение преподавателя	Техника бега выполнена правильно	Есть незначительные ошибки в технике бега (короткий шаг, руки разбросаны)	Грубые ошибки в технике бега (медленный темп, чередование бег-ходьба, неправильное дыхание)
2	Нормативы для подготовки к сдаче		Юноши 2км-10мин.00 сек.	Юноши 2км-11мин.00 сек.	Юноши 2км-12мин.00 сек.-

учебного норматива		3км-15 мин.30 сек. Девушки: 1км-4мин.30 сек. 2км-9 мин.00сек.	3км-16 мин.30 сек. Девушки: 1км-5мин.30 сек. 2км-10 мин.00сек.	и хуже 3км-18 мин.00 сек.- и хуже Девушки: 1км-6мин.00 сек.- и хуже 2км-12 мин.00сек. – и хуже
--------------------	--	--	---	---

**Анализ проделанной работы:** Обучающийся выполняет задание преподавателя на стадионе или в парковой зоне, самостоятельно контролирует дистанцию и ЧСС.

### Самостоятельная работа № 3.

#### Раздел № 3: Спортивные игры

#### Тема: «Баскетбол»

Количество часов –10 часов.

#### Цель работы:

- совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска мяча в кольцо;
- умение играть в баскетбол;

В результате выполнения самостоятельной работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- умение овладение техникой ведения, передачи и броска мяча в корзину;
- уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- формирования знаний о пользе игры в баскетбол.

В результате выполнения самостоятельной работы формируются следующие **умения:**

- выполнять технику ведения, передачи, броска в кольцо двумя руками сверху;
- показать подготовительную часть (разминку) для игры в баскетбол;
- показать выполнения техники броска в кольцо.

#### Литература:

##### Основные источники:

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

##### Дополнительные источники:

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2020.

*Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

##### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);  
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Количество часов –10 часов.

#### Ход выполнения задания:

1. Используя учебник (*Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.*) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

#### Порядок выполнения задания:

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

#### Форма предоставления зачета

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях(турнирах).

#### Критерии оценки:

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1	Правильность выполнения ведения мяча правой и левой: на месте, в движении	Наблюдение преподавателя	Техника ведения выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике ведения (медленное передвижение, не высокий отскок мяча)	Грубые ошибки в технике ведения (медленный темп, высокий отскок мяча, прямые ноги, взгляд направлен вниз)
2	Правильность выполнения броска мяча в корзину	Наблюдение преподавателя	Техника ведения выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике броска мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при штрафном броске)	Грубые ошибки в технике ведения (не работают ноги, не долетает мяч до кольца, нет попадания в кольцо).

**Анализ проделанной работы:** Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

### Самостоятельная работа № 4

**Раздел:** Спортивные игры

**Тема:** «Волейбол»



**Цель работы:** Научить играть в волейбол.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять стойки, перемещения и передвижения, технику приема и передачи мяча, подача и блокирование, тактические действия в защите и в нападении.
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

**Литература:**

**Основные источники:**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2020.

*Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

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

Количество часов –10 часов.

**Ход выполнения задания:**

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

**Порядок выполнения задания:**

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

**Форма предоставления зачета**

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

**Критерии оценки:**

№	Критерии	Метод	Работа	Работа выполнена	Работа не
---	----------	-------	--------	------------------	-----------

п/п	оценки	оценки	выполнена	не полностью	выполнена
			Высокий уровень 5 баллов	Средний уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл
1.	Правильность выполнения передачи мяча с низу, с верху: на месте, в движении	Наблюдение преподавателя	Техника передачи мяча выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике передачи мяча (медленное передвижение, не высокий отскок мяча в верх).	Грубые ошибки в технике передачи мяча (медленный темп, нет отскока мяча, прямые ноги)
2.	Правильность выполнения подачи мяча	Наблюдение преподавателя	Техника подачи выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике подачи мяча (не до конца выпрямлена рука, заступ при подаче)	Грубые ошибки в технике подачи (не работают ноги , не долетает мяч до сетки, перелетает мяч за поле).
3.	Правильность выполнения наподдающего удара	Наблюдение преподавателя	Техника нападающего удара выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике нападающего удара (не до конца выпрямлена рука, выполняет без разбега).	Грубые ошибки в технике нападающего удара (нет прыжка, не перебивает через сетку, нападает в аут).
4.	Правильность выполнения блокирования	Наблюдение преподавателя	Техника блокирования выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике блокирования (выполняет без разбега, низкий прыжок).	Грубые ошибки в технике блокирования (нет прыжка, касание сетки, широко расставлены руки).

**Анализ проделанной работы:** Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

### Самостоятельная работа № 5

**Раздел:** Атлетическая гимнастика (Ритмическая гимнастика)

**Тема:** «Занятия в тренажерном зале»

**Цель работы:** Совершенствование технике рывка и толчка гири, выполнения комплексов атлетической гимнастики.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие

**знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять технику рывка и толчка гири;
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Информационное обеспечение****Основные источники:**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2020.

*Решетников Н.В., Кислицын ЮЛ, Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

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

Количество часов – 8 часов.

**Ход выполнения задания:**

1. Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

**Порядок выполнения задания:**

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

**Форма предоставления зачета**

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).

**Критерии оценки:**

№ п/п	Критерии оценки	Метод оценки	Работа выполнена	Работа выполнена не полностью	Работа не выполнена
			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

			5 баллов	3 балла	1 балл
1.	Правильность выполнения рывка гири	Наблюдение преподавателя	Техника рывка гири выполнена правильно	Есть незначительное ошибки в технике рывка гири (нет фиксации на верху)	Грубые ошибки в технике рывка гири (дожим гири, при фиксации гири ноги согнуты, свободная рука касается бедра).
2.	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах	Наблюдение преподавателя	Комплекс выполнен полностью и правильно	Есть незначительное ошибки (не соблюдается время отдыха)	Грубые ошибки (выполнен не полностью, некоторые упражнения выполнены неправильно).

**Анализ проделанной работы:** Обучающийся выполняет задание по плану составленный с преподавателем, участвует в соревнованиях.

### Самостоятельная работа №6 и №7.

**Разделы:** Настольный теннис и спортивная гимнастика.

**Тема:** «Совершенствование навыков игры в настольный теннис и гимнастические упражнения со своим телом».

**Цель работы:** Совершенствование техники игры, выполнения комплексов спортивной гимнастики.

В результате выполнения практической работы формируются и закрепляются следующие **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате выполнения практической работы формируются следующие **умения:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнять технику рывка и толчка гири;
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Информационное обеспечение**

**Основные источники:**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

**Дополнительные источники:**

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий, — Смоленск, 2020.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтеевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб, пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

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

Количество часов – 9 часов (7 часов настольный теннис и 2 часа спортивная гимнастика).

**Ход выполнения задания:**

**1.** Используя учебник (*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.) и дополнительные источники, подготовиться к демонстрации задания на уроке.

**Порядок выполнения задания:**

1. Прочитать данный раздел;
2. Просмотреть видео уроки;
3. Составить план ежедневных (на неделю) занятий;

**Форма предоставления зачета**

Демонстрация на уроке, участие в соревнованиях (турнирах).