

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени  
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

по дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности  
15.02.09 «Аддитивные технологии»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2023 года, протокол №12

Председатель ПЦК Мед /О.В. Медведева/

Петровск 2023

## Пояснительная записка

Методические указания по выполнению самостоятельной работы подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии» и соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
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 специальности

Содержание самостоятельных занятий определено рабочей программой и тематическим планированием, соответствует теоретическому материалу изучаемых разделов учебной дисциплины.

Объём самостоятельных занятий по дисциплине определяется учебным планом по данной специальности.

Перед проведением самостоятельной работы преподавателем организуется инструктаж, а по окончании – обсуждение итогов.

Комплект методических указаний по выполнению самостоятельной работы дисциплины «Физическая культура» содержит 2 самостоятельные работы.

### **Перечень самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Самостоятельная работа 1**

**Тема: «Контрольные нормативы»**

**Подготовка рефератов**

#### **Самостоятельная работа 2**

**Тема: «Контрольные нормативы»**

**Разработка комплекса упражнений для разминки**

#### **Самостоятельная работа №1**

**Тема: «Контрольные нормативы»**

**Подготовка реферата.**

**Оборудование: планшет, ПК**

**Цель методической рекомендации** - помочь студентам освоить методику работы с источниками информации, изложить требования к написанию текста, научить правильно в соответствии с требованиями ГОСТ оформить реферат.

#### **ВЫБОР ТЕМЫ РЕФЕРАТА И ЕЕ ФОРМУЛИРОВКА**

Работа над рефератом начинается с выбора темы.

Выбор темы реферата определяется интересом автора к той или иной проблеме; от постановки вопроса.

От правильно сформулированной темы во многом зависит успех всей работы. При выборе темы следует обязательно учитывать значимость,

актуальность, и наличие круга источников. Желательно, чтобы проблема содержала элементы новизны, ориентировала на поисковое творчество, углубленное изучение рассматриваемого вопроса.

### **ОТБОР ИСТОЧНИКОВ ЛИТЕРАТУРЫ**

Процесс выявления литературы по теме – фундамент для написания реферата. Это не механический, сложный творческий процесс.

Учащиеся подбирают литературу и источники под руководством преподавателя.

Рекомендуется изучать проблему с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы.

Сначала изучаются работы; вышедшие за последние годы: в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время.

Для подбора литературы необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднения полезно проконсультироваться с библиографом.

При поиске определенной книги целесообразно пользоваться информацией алфавитного каталога.

При отборе литературы по интересующей проблеме следует обращаться и к систематическому каталогу, (карточки по отдельным отраслям знаний), а также к предметному каталогу ( по отдельным предметам, направлениям).

Можно также обратиться к материалам библиотечных картотек (информация о статьях по различной тематике).

Стали доступными и компьютерные универсальные источники информации.

Еще более широкие возможности открывает Интернет – источник информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

### **СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА**

После выбора темы составляется рабочий план. В ходе написания реферата он уточняется.

План представляет собой проектирование будущей работы, ее общий замысел.

План может быть простым (содержит лишь основные пункты), и сложным (иметь главные и раскрывающие их второстепенные пункты).

Основные пункты нумеруются римскими цифрами, а подчиненные – арабскими цифрами или буквами.

Главные пункты располагаются ближе к левому краю, а второстепенные – под ними, с отступом на несколько букв.

На основании плана ведется накопление материала и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на соподчиненные элементы, даются названия частям реферата, составляется его оглавление (содержание).

### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Реферат имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть;
- заключение
- список использованной литературы;
- приложения

## **1.ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ**

На титульном листе (обложке реферата) указываются:

- полное название образовательного учреждения;
- указывается место и год выполнения без слова « год »

(см. приложение 1).

- название темы (без кавычек и точки в конце);
- фамилия, имя автора работы;
- группа;
- фамилия, имя, отчество преподавателя;

## **2. ОГЛАВЛЕНИЕ**

В оглавлении последовательно представляются точные названия пунктов плана реферата, четко отражается структура реферативной работы, ее внутренняя логика «(см. приложение 2)».

Формулировки оглавления должны четко повторять заголовки глав и параграфов в тексте, быть краткими и понятными.

## **3.ВВЕДЕНИЕ**

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса (например, материалы могут использоваться на уроках, во внеклассной работе т. п.). Здесь же после определения цели называются конкретные задачи, которые предстоит решить. Также дается краткий обзор литературы и важнейших источников, на основе которых готовился реферат.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Полностью введение лучше написать после окончания работы над основной частью, когда точно будут видны результаты реферирования.

Объем введения составляет десятую часть от общего объема реферата.

## **4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В основную часть входят главы пунктов плана. В них рассматривается история развития вопроса, раскрывается поставленная во введении проблема, различные точки зрения на нее и собственная позиция автора реферата.

Работа должна быть логически выдержана, все части в ней должны быть связаны, поскольку располагаются в строгой последовательности.

Текст реферата может быть дополнен иллюстративным материалом: схемами, таблицами, графиками, диаграммами.

## **5.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключении содержится итог работы, важнейшие выводы, к которым пришел автор, указывается их практическое значение, отмечается, что нового получил для себя в результате работы над данной темой.

Важнейшим требованием к заключению является его логичность. Заключение по объему не должно превышать введения (около 5% всего текста).

## **6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Список использованной литературы или библиография завершает работу и помещается после заключения. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Страницы списка литературы входят в единую нумерацию страниц текста. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг (см. приложение 3).

При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Можно представить список по двум разделам: сначала называются первоисточники, затем – вся остальная литература. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются.

Иностранные источники перечисляются в конце всего списка.

## **7. ПРИЛОЖЕНИЕ**

Приложение - вспомогательная часть реферата, в которую могут входить графики, таблицы, статистически обработанные данные, материалы наблюдений, иной иллюстративный материал. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, рисунок, список, таблица и т. д. Этот источник также вносится в список использованной литературы.

Приложения могут располагаться в тексте реферата или в конце всей работы.

Каждое приложение начинается с нового листа и нумеруется в порядке их упоминания в тексте с использованием круглых скобок, например (см. приложение 3).

Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Если в таком приложении нет необходимости, оно может просто отсутствовать, так как не является обязательной частью реферата.

## **ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА**

Реферат должен соответствовать определенным требованиям не только по содержанию, но и по оформлению.

1. Реферат может быть представлен в рукописном, машинописном или в компьютерном исполнении.

2. Текст печатается на стандартных листах формата А 4 (210 х 297мм). В соответствии с ГОСТ Р 6. 30 -97 количество строк на листе не более 30, а длина строк - примерно – 60 знаков, включая пробелы между словами и знаки препинания. Страницы нумеруются со второй, арабскими цифрами (2,3,4...). Номер проставляется снизу в центре страницы. Текст печатается с одной стороны, соблюдая размеры полей:

- слева – 3 см;
- справа – 1 см;

- сверху - 2см;
- снизу -2,5см

Текст печатается с абзацами, заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелами в 3 интервала.

Листы скрепляются слева.

2.Объем реферата – примерно 20 -25 печатных машинописных страниц через два межстрочных интервала или полуторный интервал на компьютере (размер шрифта -14).

Реферат по теме или разделу печатается в объеме 5 – 10 страниц.

3.Язык реферата должен быть простым, понятным. Стил – безличное предложение типа «Считается...», «Рекомендуется...», или от 1 лица мн. числа «Мы считаем...».

Рекомендуемые темы для рефератов:

- 1.Основы здорового образа жизни.
- 2.Физические способности человека и их развитие
- 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка
4. Массовый спорт.
5. Оздоровительные системы физических упражнений.

## **Самостоятельная работа№2**

**Тема: «Контрольные нормативы»**

### **Разработка комплекса упражнений для разминки**

Цель: составить комплекс упражнений для разминки 7-10 мин.

Оборудование: планшет, ПК.

Структура разминки перед тренировкой

Желательно уделить разминке перед тренировкой хотя бы **7-10 минут**.

Начинать разминаться лучше с легких кардио-упражнений для разогрева тела. Затем следует выполнить динамические упражнения для разминки суставов и для растяжки мышц. Завершается разминка снова кардио-упражнениями с уже **большой** интенсивностью. В конце разминки восстанавливаем дыхание, совершая глубокий вдох и выдох.

**Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:**

- Легкий кардио-разогрев: 1-2 минуты
- Суставная гимнастика: 1-2 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхание: 0,5-1 минута

Например:

### **Комплекс № 1 динамических активных упражнений на гибкость и для проведения общей разминки**

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. Повторять 8-12 раз.

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны: концентрические круговые движения рук вперед-назад. Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону.
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза.
4. И.п. - широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 12-16 раз в каждую сторону.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены (основная стойка): пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 наклонов. В последнем наклоне конечное положение держать 10-15 секунд.
6. И.п. - стоя, ноги скрещены: пружинящие наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона - выпрямиться и на счет 4 поменять положение ног. Выполнить 8-12 наклонов.
7. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону.
8. И.п. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на 4 - смена положения ног прыжком. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз.
9. И.п. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на пояс: на счет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на 4 - смена положения ног. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз.
10. И.п. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.
11. И.п. - стоя в упоре у стены: поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе опорной ноги. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.
12. И.п. - стоя в упоре у стены, одна нога вперед на носок: круговые движения стопы в голеностопном суставе. Выполнить одной, затем другой ногой по 8-12 раз в каждую сторону.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные учебные издания:**

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>
2. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. —



Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>

3. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87159.html>

### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

4. <https://www.minsport.gov.ru>(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

5. <http://www.edu.ru>(Федеральный портал «Российское образование»).

6. <https://olympic.ru>(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

7. <http://voenn.info/fizp.shtml>(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

8. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.

9. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

10. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

11. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.