

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала СГТУ  
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске  
Е.А.Бесшапошникова  
«30» июня 2021 г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

по дисциплине  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности  
15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства»

Методические указания рассмотрены  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
профессиональных модулей специальностей  
социально-экономического профиля  
«14» июня 2021 года, протокол №13

Председатель ПЦК Мед /О.В.Медведева/

Петровск 2021

## **Пояснительная записка.**

Методические указания по выполнению самостоятельной работы подготовлены на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной на основе ФГОС СПО по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства» и соответствующих общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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

При выполнении самостоятельных работ студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

При выполнении самостоятельных работ студент должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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 4 часа самостоятельных работ.

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

### **Самостоятельная работа №1**

**Тема:** «Лыжная подготовка»

**Разработка лыжного маршрута с учетом местности.**

### **Самостоятельная работа 2**

**Тема:** «Волейбол»

**Правила игры**

### **Самостоятельная работа №3**

**Тема:** «Лыжная подготовка»

**Разработка лыжного маршрута с учетом местности.**

**Цель:** составление безопасного лыжного маршрута.

**Оборудование:** планшет, ПК

**Общие требования к лыжне и лыжным трассам**

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места - территория пришкольного участка, поляна в лесу (парке, сквере), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2—3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости класса (12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности школьников прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для учителя). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанymi).

Склон — холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 метров, подъемы с углом от 9 до 18 градусов с разницей высот более 10 метров, короткие подъемы с крутизной свыше 18°; а для начальной школы - крутизна склона — 5-8 градусов, далее — 10 и более) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес.

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных

следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу.

Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Лыжные трассы делятся на спортивные (ширина более 4,5 м., длина более 3 км.) и прогулочные (ширина от 2,5 м. до 4,5 м., длина более 1 км.).

Спортивные трассы предназначены для использования лыжниками-любителями с целью проведения тренировок по лыжной подготовке; прогулочные трассы предназначены для использования населением всех категорий с целью проведения активного отдыха в зимнее время.

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции (ий);
- номер маршрута, маркировка длины и сложности;
- наименование ведомственной организации (с номером телефона);
- эксплуатирующая организация (с номером телефона);
- график работы;
- расположение ближайшего медицинского пункта;
- расписание занятий и мероприятий.

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

## **Самостоятельная работа №4**

**Тема:** «Волейбол»

### **Правила игры**

Цель: уметь составлять команду.

**Оборудование:** планшет, ПК.

**Игра - это не просто времяпровождение, а проекция жизни в будущем. Во время игры — мы учимся чему-то новому. Она открывает практическую сторону адаптации человека в обществе.**

**Мы играем в детском саду, школе, университете, на работе, дома. Игры сопровождают человека нас на протяжении всей жизни. Только роли каждый выбирает себе сам.**

Интересно в какие игры играют на работе? И каковы ее правила для успешного проведения?! Как и в детстве так и на работе цель остается одна и та же — победа. Ликовать на лаврах победителя хочет каждый игрок. Вот только как лучше достичь победы с помощью команды?!

Использование значения «команда» пришло из мира спорта. Именно там для победы нужна сплоченность и умение работать на одну цель — победу. Только вместе возможен нужный результат — иначе спортивная команда в игре может просто потерпеть фиаско. Перетягивание одеяла на себя хотя бы одним игроком может негативно отобразиться на игре. В команде — роли игроков определены заранее как функциональные задачи. Каждый знает, что и когда он должен делать. «Блестящее выступление» одного игрока из команды —

результата в целом для команды не несет. Игра команды может разрушиться как карточный домик.

Попробуем перенести правила командной игры в мир бизнеса. Чтобы не получить «красную карточку» на рынке бизнеса и не стать банкротом, важно выбрать правильную тактику и стратегию ведения командной игры. Определим 5 основных правил командной игры:

**1. Определение цели.** Абсолютно каждый сотрудник компании должен знать и понимать миссию, цели, философию и направление компании — к чему она стремится. В командной игре цель одна – победа. Понимание направления достижения ее только поможет оптимизации команды над проектом. Банальная возможность проверить — спросить у игроков. Если мнения разошлись — значит цель не одна либо у каждого своя! Командная игра строится на порядке во избежание хаоса.

**2. Распределение четких обязанностей.** В командной игре каждый из игроков должен знать за что именно он отвечает и что нужно делать для того, чтобы достичь своей цели. Существует некая мозаика и каждый «пазл» – сотрудник игры создает полную картину деятельности в целом. Отсутствие хотя бы одного элемента или выхода его из игры может повлиять на эффективность.

**3. Психологический климат.** В работе над одной целью не стоит пренебрегать человеческим фактором. К тому же успех командной игры не ограничивается только высокими показателями успешности в финансовых кругах. Очень важным фактором и поныне остается психологический климат в коллективе. В командной игре все роли предначертаны.

Согласно «сценариев жизни» разработанных Э. Берном, человеческое «Я» имеет 3 вида: Ребенок, Родитель, Взрослый. Скорее всего, у руководителя роль – Родителя, а у сотрудников – Взрослого. Хотя это и игра в бизнесе, но Ребенок также есть. Он более скрыт у сотрудников, но все же ждет похвалы своей работе. Роли человеческого «я» постоянно меняются, но благодаря им удастся строить командную игру так как нужно. Ведь все участники знают когда и какую нужно использовать маску для успешной игры, в том числе в команде.

**4. Определение времени.** Любая игра имеет свои часовые рамки - командная также. Поэтому очень важно понимать в какие точно сроки цель должна быть достигнута. Без определения времени цель командной игры будет весьма туманной и неизвестной. «Сухой», четкий расчет компании с помощью цифр, графиков поможет командной игре добиться успеха.

**5. Готовность к «изменению правил» командной игры.** Это поможет команде быть готовой к работе в экстремальных ситуациях. Стрессоустойчивость игроков сплотит команду ближе. Подскажет новые решения в игре бизнеса.

На самом деле правила командной игры определяются самими игроками и создать четкую панацею правильного создания и проведения командной игры сложно. Ряд факторов влияют на окончательный результат работы. Главное — учитывать специфику бизнеса, возможности рынка, ожидания целевой аудитории. Играйте по правилам своей команды!

## Информационное обеспечение обучения

### Основные учебные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06683-6. — URL: <https://book.ru/book/931285>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — ISBN 978-5-406-06764-2. — URL: <https://book.ru/book/931237>
3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: 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>

### Электронные издания (электронные ресурсы)

4. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета Росс

### Дополнительные источники

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