

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
Факультет информатики, математики и экономики

**Методические рекомендации по выполнению практических заданий  
и самостоятельной работы по учебной дисциплине**

**ОГСЭ 05. Физическая культура**

по специальности  
среднего профессионального образования

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Форма обучения  
**очная**

Методические рекомендации рассмотрены  
на заседании кафедры Информатики и вычислительной техники им. В.К. Буторина  
*наименование кафедры*

25 января 2024 г. протокол № 6 Зав. кафедрой Маркидонов А.В.  
*Ф.И.О. подпись*



## **1. Предисловие**

**Цель учебной дисциплины** – обеспечение формирования профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**.

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

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

**знать:**

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

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие **компетенции**:

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

## **2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

Начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень

вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

*При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.*

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика практических занятий по разделам.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b> 1. Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Эстафетный бег. 2. Бег на выносливость: 2000м (девушки), 3000м (юноши). 3. Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по повороту. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места в длину. Специальные упражнения прыгуна. Подготовительные упражнения для прыжков в длину. 5. Метание гранаты девушки 500г, юноши 700г. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег. 6. Скрестный шаг, финальное усилие. Специальные упражнения: метание с места, с трёх шагов разбега, с короткого разбега. С полного разбега. 7. Кроссовая подготовка: бег на равнинных участках, бег по пересечённой местности. 8. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.
<b>Тема 2.2.</b> Лыжные гонки	<b>Практические занятия</b>

	<p>1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.</p> <p>2. Повороты на месте и в движении: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, поворот упором, плугом.</p> <p>3. Техника лыжных ходов: попеременный двушажный ход, одновременные ходы, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>4. Преодоление спусков и подъёмов. Спуск в основной стойке, низкой стойке, высокой стойке. Подъём скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>5. Прохождение дистанции: 3 км девушки, 5 км юноши.</p> <p>6. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.</p>
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры (баскетбол)	<b>Практические занятия</b>  <p>1. Техника защиты: техника передвижений, техника овладения мячом и противодействие. Перехват; приёмы, применяемые против броска; накрывание.</p> <p>2. Техника нападения: техника передвижений и техника владения мячом. Ведение, броски, передачи, ловля, повороты. Остановки, прыжки. Бег.</p> <p>3. Тактика нападения и защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>4. Игра по правилам.</p> <p>5. Профессионально прикладная физическая подготовка: развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.</p>
<b>Раздел 3. Контрольно-оценочный</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Контрольно-оценочный	<b>Практические занятия</b>  <p>1. Лёгкая атлетика: бег 100 м, прыжки в длину с разбега; метание гранаты 500 г (девушки), 700 г (юноши); кросс 500 м, бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).</p> <p>2. Баскетбол: техника игры в защите и нападении, игра по правилам.</p> <p>3. Лыжная подготовка: техника попеременного двушажного хода и одновременных ходов, коньковый ход.</p> <p>4. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).</p> <p>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): сдача контрольных нормативов.</p>

### 3. Рекомендуемая литература по учебной дисциплине

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной

редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

4. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/474473> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

5. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

6. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/487324> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/487323> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

9. *Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тараканко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

10. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/476678> (дата обращения: 09.02.2023). — Текст : электронный.

## Составитель:

Яковлева В. Н., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Ф.И.О. должность, наименование кафедры