



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
БОД.05 Физическая культура
специальности
15.02.08 Технология машиностроения**

Иркутск, 2017

РАССМОТРЕНЫ

ОД, МЕН №10 от 19.05.2017 г.

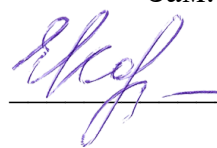
Председатель ЦК



/ Г.В. Перепияко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

Пояснительная записка

Дисциплина БОД.05 Физическая культура входит в Базовые общеобразовательные дисциплины. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

Основные цели самостоятельной работы:

Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:

Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Выписать все дистанции, которые относятся к средним и длинным (включены в программу Олимпийских игр)	1
	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки	почитать про средства восстановления после нагрузки	2
	Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции	Почитать про специально беговые упражнения легкоатлета	2
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	2
	Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Проанализировать свой ошибки при технике бега на короткие дистанции	2
	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	Составить комплекс упражнения для разминки перед сдачей норматива	2
Тема 2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	Почитать про эстафетный бег	2
	Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	Подготовка материала для реферата на тему: история развития легкой атлетики	2

	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	Составление комплекса упражнений для развития силовых качествах.	2
	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м	Составление комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств	4
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств.	4
	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2
	Сдача контрольного норматива бега на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	Составление комплекса упражнений для разминки перед сдачей норматива	2
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Обучение технике игры в настольный теннис	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой	4
	Обучение выполнения ударов разными подачами	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом.	2
	Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой.	2
Раздел 3. Спортивные игры Тема 1. Обучение технике игры в волейбол	Правила игры в волейбол	Подготовка материала для реферата на тему: правила игры волейбол	2
	Создать правильное представление о технике подачи мяча	Собирание материала для реферата на тему: правила игры волейбол	2
	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составление комплекса упражнений для подачи мяча с низу в волейболе.	2

Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	Имитация прямой подачи сверху.	2
Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Имитация технике нижней боковой подачи	2
Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Составить комплекс подводящих упражнений для верхней и нижней прямой подачи.	1
Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	Имитация верхней прямой подачи.	3
Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке	Составление комплекса упражнений на развитие координации.	4
Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке	Составление комплекса упражнений для приема мяча в волейболе.	2
Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз	Прыжки через скакалку от 1 минуты 3 минут	2
Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу	Отжимание 3 подхода по 25-30 раз.	2
Обучение технике прямого нападающего удара	Имитация прямого нападающего удара.	2
Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество	имитация нападающего удара	2

	правильно выполненных подач и точность		
	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	Имитационные упражнения блокирования	2
	Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования	Имитация упражнения блокированию.	2
	Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)	Приседания 3 подхода по 30 сек.	2
	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Имитация упражнения верхней передачи мяча.	2
Раздел 4. Лыжная подготовка обучение Тема 1. Обучение технике лыжным ходам	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	Подготовка материала для реферата на тему: история лыж	2
	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.	составление комплекса упражнений на развитие гибкости.	2
	Ходьба ступающим шагом по неглубокому	Составление комплекса упражнений по лыжной	2

	снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	подготовке.	
	Имитация бесшажного хода на месте - по разделением на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Составление комплекса упражнений для лыжной подготовке.	2
	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составление комплекса упражнений для лыжной подготовки для показа на уроке.	2
	Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».	прыжки на скакалке 200 раз	2
	Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях лыжной подготовке	2
Раздел 5. Спортивные игры обучение Тема 1. Обучение технике игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Почитать правила соревнований по баскетболу.	2
	Обучение технике	Подтягивание на	2

	передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведению мяча на месте	перекладине 3 подхода по 6 раз	
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведению мяча на месте	Приседания 3 подхода по 35 раз.	2
	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	Прыжки через скакалку.	2
	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	Легкий бег по пересеченной местности 15 минут.	2
	Обучение технике игры в целом в баскетбол	Понимание туловища из положения лежа на спине в произвольной форме	2
	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	Приседания на правой (левой) ноге 10 раз.	2
Раздел 6. Легкая атлетика Тема 1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	Подготовка материала для реферата на тему: способы прыжка в длину с разбега.	2
	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	Подготовка материала для реферата на тему: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	2
	Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом	Оформление и защита рефератов.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс упражнения на развития силы	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Имитация отталкивания как в прыжке с разбега способом согнув ноги	2
	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Перечислить способы прыжков длину.	2

	Выставление зачетов за семестр	подготовка к зачету	1
--	--------------------------------	---------------------	---

