



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

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

Иркутск, 2016

РАССМОТРЕНЫ

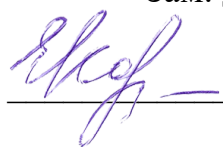
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от
22.05.2018г.

Председатель ЦК


_____ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР


_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

Основные цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- формирование самостоятельной формы мышления.

Особую важность приобретают умения обучающихся выполнять и соблюдать правила техники безопасности, развивать физические способности, самостоятельно применять полученные знания и умения на практике. Методические рекомендации помогут обучающимся целенаправленно изучать материал по теме, определять свой уровень знаний и умений при выполнении самостоятельной работы.

Критериями внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умение использовать практические знания при выполнении практических задач, сформированность умений.

Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:

- Выбирать свой уровень подготовки задания.
- Учиться кратко излагать свои мысли.
- Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
- Обращать внимание на достижение основной цели работы.

Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	20
	Техника безопасности на уроке по физической культуре	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости	10
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	составить комплекс упражнений для развития гибкости	15
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	10
Раздел 2. Спортивные игры Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составить комплекс упражнений для утренней зарядки	15
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	15
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.	15
	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	15
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	10
Раздел 3. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	15
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных	10

		суставов.	
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	10
Раздел 4. Спортивные игры Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	Составить комплекс строевых упражнений.	10
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Составить комплекс основных приседов	10
Тема 3. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составить комплекс упражнений для круговой тренировки	16
Раздел 5. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	Составить комплекс прыжковых упражнений.	15
	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	25
	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.	15
	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Составить комплекс специальных беговых упражнений	15
	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета,	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	15

движения рук.		
Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакций	10
Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	10
Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.	15

Самостоятельная работа №1

Название работы: Составить конспект по теме "Средства физической культуры".

Цель работы: Усвоение новых знаний..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить конспект по теме «Средства физической культуры». В конспекте раскрыть: понятия средства ФКиС, формы применения средств ФКиС.

Критерии оценки:

оценка «5» - В конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта.

оценка «4» - В конспекте раскрыты все вопросы, допустимы 1-2 замечания; отвечает на вопросы по материалам конспекта, допустимы 1-2 неточности в ответах.

оценка «3» - В конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

Цель работы: Усвоение новых знаний..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Собрать материал и оформить реферат по теме: «Выносливость у спринтеров»

Критерии оценки:

оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены полные ответы на вопросы.

оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопросы.

оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

Самостоятельная работа №3

Название работы: составить комплекс упражнений для развития гибкости.

Цель работы: Повысить уровень гибкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости. Комплекс

должен состоять из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития быстроты.

Цель работы: Развитие скоростных способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений на скорость..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей, состоящий из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составить комплекс упражнений для утренней зарядки.

Цель работы: Приобретение новых знаний умений навыков..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №6

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей..

Цель работы: Развитие скоростно - силовых способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта (только для нижних конечностей). Перечислить основные виды расстановки стартовых колодок.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для ловли и передачи мяча в баскетболе в движении и на месте. С помощью способов двумя руками и одной.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №9

Название работы: Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча способом двумя руками от груди, из-за головы и от плеча.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов..

Цель работы: Научиться правильно использовать средства гимнастики..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей..

Цель работы: Расслабление мышц после нагрузки..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс самостоятельного массажа для нижних конечностей руками и с помощью массажера.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Составить комплекс строевых упражнений..

Цель работы: Формирование правильной осанки, развитие чувства темпа и ритма..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс строевых упражнений на месте, в колоннах, в парах, размыкание и смыкание.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №14

Название работы: Составить комплекс основных приседов.

Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс приседов с использованием предметов.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Составить комплекс упражнений для круговой тренировки.

Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений на различные группы мышц выполняя по очереди.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №16

Название работы: Составить комплекс прыжковых упражнений..

Цель работы: Развитие прыгучести..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс прыжковых упражнений. В комплекс включить упражнения на месте и в движение.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для мышц пресса с использованием предмета и так же собственного веса.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Составить комплекс восстановительных упражнений после бега..

Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после бега. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №19

Название работы: Составить комплекс специальных беговых упражнений.

Цель работы: Развитие быстроты..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений, направленные на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №20

Название работы: Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций.

Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для разминки с гимнастической скамейкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №21

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.

Цель работы: Развитие простой двигательной реакции..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №22

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук с помощью спортивного инвентаря, так же с помощью своего веса.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №23

Название работы: Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед..

Цель работы: Развитие силы, гибкости, ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений из разных положений сед.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.