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 беге 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 4х100 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 разделениям 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 ведения мяча на месте	перекладине 3 подхода по 6 раз	
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения 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 разбегу.	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 техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Перечислить способы прыжков длину.	2

	Выставление зачетов за семестр	подготовка к зачету	1