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

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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	Васьковский Роман Анатольевич

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	Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости	2
	Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции	Составить комплекс упражнений для разминки в упорах	2
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	Составить комплекс упражнений, для разминки в беге	2
	Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета	2
	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	Составить комплекс основных положений сед	2
Тема 2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	Составить комплекс упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций	2
	Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук	2

	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	Составить комплекс акробатических упражнений	2
	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета	2
	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой	Составить комплекс специально беговых упражнений	2
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакций	2
	Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега	2
	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	2
	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	Составить комплекс ритмических упражнений	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	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом	2
	Обучение отработки техники подачи	Составить комплекс прыжковых упражнений	2
	Обучение выполнения ударов разными подачами	Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей	2
	Учебная игра на счет разученными ударами.	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	2

	Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	на 4 счета	
Раздел 3. Спортивные игры Тема 1. Обучение технике игры в волейбол	Правила игры в волейбол	Составить комплекс упражнений для развития ловкости	2
	Создать правильное представление о технике подачи мяча	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом	2
	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	4
	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета	2
	Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составить комплекс упражнений для круговой тренировке	2
	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1
	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.	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	4
	Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание	Составить комплекс основных приседов	2

	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.		
	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	Составление комплекса упражнений на развитие координации	2
	Ходьба ступающим шагом по неглубокому 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.	Составить комплекс основных промежуточных положений рук	2
	Ходьба ступающим шагом по неглубокому 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.	Составить комплекс основных положений рук	2
	Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу	Составить комплекс основных строевых стоек	2
	Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под	Составить комплекс строевых упражнений	2

	уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.		
	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.	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	2
	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	2
	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составить комплекс упражнений для разминки перед началом занятий по лыжной подготовке.	2
	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составить комплекс ОРУ по показу на 4 счета	2
	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета	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.	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2

	Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.		
	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.	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета	2
	Ходьба ступающим шагом по неглубокому 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.	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2
	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.	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета	2
	Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета	2
	Основы техники и методика обучения	Составить комплекс упражнений для развития	2

	передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу	дыхательной системы	
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета	2
Раздел 5. Спортивные игры обучение Тема 1. Обучение технике игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета	2
	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса	2
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2
	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов	2
	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	Составить комплекс упражнения на развития силы ног	2
	Обучение технике игры в целом в баскетбол	Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	Составить комплекс упражнений для акробатики	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	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета	2
	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2
	Обучить технике движениям в полете	Составить комплекс упражнений для развития	2

	способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом	пассивной гибкости	
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости	2
	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр.	2