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

24.02.01 Производство летательных аппаратов

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