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, 2018**

РАССМОТРЕНЫ
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от 22.05.2018
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.

**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" | 22 |
| | Сдача входного норматива по прыжкам с места. | Составить комплекс упражнений для развития быстроты | 23 |
| **Раздел 2. Спортивные игры** Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП. | Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета. | 22 |
| Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений. | Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча. | 23 |
| **Раздел 3. Легкая атлетика** Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта. | Составить комплекс упражнений для акробатики. | 22 |
| | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши. | Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей. | 23 |
| Тема 2. Совершенствование техники метания малого мяча | Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов. | Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета. | 22 |
| | Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча). | Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы. | 23 |
| | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета. | 22 |
| | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча. | Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета | 23 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** Тема 1. | Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней | Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета. | 22 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Совершенствование техники игры в мини-футбол | стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу. | | |
| | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами. | Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков. | 23 |
| Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол | Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе. | Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке. | 23 |
| | Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время. | Составить комплекс основных приседов | 23 |

## Самостоятельная работа №1

**Название работы:** Составить конспект по теме "Средства физической культуры".
**Цель работы:** Усвоение новых знаний..
**Уровень СРС:** воспроизводящая.
**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 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 №3

**Название работы:** Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета..
**Цель работы:** Проверка подготовленности студентов..
**Уровень СРС:** реконструктивная.
**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .
**Количество часов на выполнение:** 2 часа.
**Задание:**
Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств: гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость

(координация).
**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 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 рука 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 №5**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для акробатики..
**Цель работы:** Развитие гибкости, воспитание смелости..
**Уровень СРС:** воспроизводящая.
**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..
**Количество часов на выполнение:** 2 часа.
**Задание:**
Составить комплекс из 8 упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.
**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 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 №7

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета..

**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 обручем. 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 №8

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы..

**Цель работы:** Усвоение новых знаний..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на развитие дыхательной системы.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

## Самостоятельная работа №9

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета..

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

## Самостоятельная работа №10

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета.

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

## Самостоятельная работа №11

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений со скамейкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**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 нападения 3 игроков..

**Цель работы:** Развитие ловкости. .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Придумать комбинации защиты при нападении 3-х игроков в футболе.

**Критерии оценки:**
оценка «5» - выполнено 4 упражнения.
оценка «4» - выполнено 3 упражнения.
оценка «3» - выполнено 2 упражнения.

## Самостоятельная работа №13

**Название работы:** Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке..
**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 основных положений рук при построение ,передвижение и поворотах.
**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 использование предметов.
**Критерии оценки:**
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.