



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
15.02.08 Технология машиностроения**

Иркутск, 2017

РАССМОТРЕНЫ

Протокол ЦК ОГСЭ №10 от
22.05.2018

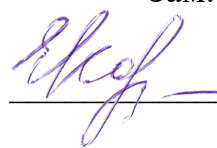
Председатель ЦК



_____ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



_____ Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО |
|---|------------------------------|
| 1 | Кудрявцев Николай Васильевич |

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" | 14 |
| | Сдача входного норматива по прыжкам с места. | Составить комплекс упражнений для развития быстроты | 14 |
| 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. | 14 |
| | Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз). | Составить комплекс ОРУ для развития гибкости | 7 |
| Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП. | Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе. | 14 |
| | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений. | Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча. | 14 |
| 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. | 14 |
| | Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши. | Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей. | 14 |
| Тема 2. Совершенствование техники метания малого мяча | Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда. | Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса. | 14 |
| | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча. | Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета | 14 |
| Раздел 4. Спортивные игры Тема 1. Совершенствование техники игры в мини-футбол | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами. | Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков. | 14 |

| | | | |
|--|---|---|----|
| 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. | 14 |
| | Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время. | Составить комплекс основных приседов | 14 |
| Тема 3. Совершенствование техники игры в волейбол | Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча. | Составить комплекс упражнений для основных наклонов | 14 |
| | Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием- передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам. | Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций. | 14 |
| Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис | Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением. | Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом. | 14 |
| | Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки). | Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. | 15 |
| Раздел 5. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники эстафетного бега | Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой. | Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. | 15 |
| | Зачетное занятие по технике эстафетного бега: | Составить комплекс восстановительных | 15 |

| | | | |
|---|---|---|----|
| | прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами. | упражнений после бега. | |
| | Совершенствование техники финиширования | Составить комплекс акробатических упражнений. | 15 |
| | Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время. | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук. | 15 |
| Раздел 6. Спортивные игры Тема 1. Совершенствования техники игры волейбол. | Учебная игра волейбол. | Составить комплекс упражнений в ходьбе. | 16 |

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 ОРУ для развития гибкости.

Цель работы: Развитие активной и пассивной гибкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития активной и пассивной гибкости, 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 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 №6

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 №7

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 №8

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 №9

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса..

Цель работы: Развитие гибкости суставов..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

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 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 №12

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 №13

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 №14

Название работы: Составить комплекс упражнений для основных наклонов.

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 наклонов с предметами, без предметов, парами и в движении.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Составить комплекс ОРУ со скакалкой 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 со скакалкой. 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 №16

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития силы используя собственный вес. Можно применить круговую тренировку.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей..

Цель работы: Развитие координации..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития координации. Использовать упражнения на ловкость.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №18

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 №19

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 №20

Название работы: Составить комплекс акробатических упражнений..

Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс акробатических упражнений, в приоритете ковылковые упражнения, стойка на голове, колесо, разные повороты и перекаты.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №21

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 №22

Название работы: Составить комплекс упражнений в ходьбе..

Цель работы: Развитие простой двигательной реакции..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений в ходьбе на все основные группы мышц; составлять комплекс с верху в низ.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №23

Название работы: .

Цель работы: Подготовить организм к предстоящей работе..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс из 8 упражнений для разминки в упорах.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.