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, 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	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.