

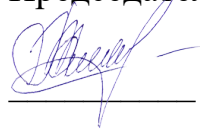


Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания**  
**по выполнению самостоятельной работы**  
**по дисциплине**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**специальности**  
**15.02.15 Технология металлообрабатывающего**  
**производства**

**Иркутск, 2019**

РАССМОТРЕНЫ  
ОГСЭ № 9 от 06.03.2019г.  
Председатель ЦК

  
\_\_\_\_\_ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

  
\_\_\_\_\_ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

### **Пояснительная записка**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов учебно работы обучающегося без взаимодействия с преподавателем.

#### **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.

#### **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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"	2
	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

**Цель работы:** Развитие скоростно - силовых способностей..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта (только для нижних конечностей). Перечислить основные виды расстановки стартовых колодок.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

оценка «4» - оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «5» - оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития ловкости..

**Цель работы:** Развитие выносливости..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития ловкости.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «5» - оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа №3**

**Название работы:** Составление конспекта 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 «3» - оценка «3» - в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

оценка «4» - оценка «4» - в конспекте раскрыты все вопросы, допустимы 1-2 замечания; отвечает на вопросы по материалам конспекта, допустимы 1-2 неточности в ответах.

оценка «5» - оценка «3» - в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

#### **Самостоятельная работа №4**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

**Цель работы:** Научится правильно использовать средства гимнастики..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «5» - оценка «5» - выполнено 8 упражнений.