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, 2020

РАССМОТРЕНЫ
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от 22.05.2018
Председатель ЦК
_____ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Иванова Наталья Викторовна

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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 7 часов.
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: 14 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: 14 часов.
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 №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: 14 часов.

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: 14 часов.

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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 14 часов.
Задание:
Составить комплекс приседов с использование 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: 14 часов.
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: 14 часов.
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: 14 часов.

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: 15 часов.

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: 15 часов.
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: 15 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для расслабления организма после бега. Комплекс составлять с вверху 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: 15 часов.
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: 15 часов.
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: 16 часов.
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.