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, 2021

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

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:

1. систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
2. углубление и расширение практических знаний;
3. 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:

1. Выбирать свой уровень подготовки задания.
2. Учиться кратко излагать свои мысли.
3. Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
4. 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	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2
Раздел 4. Спортивные игры Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2
Раздел 7. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Совершенствование техники прыжков в длину с места..
Цель работы: Научиться правильно прыгать.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: Демонстрация прыжка.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Подготовиться к сдаче норматива по прыжкам в длину с места.
Критерии оценки:
оценка «3» - Юноши- 2.15.
Девушки-1.50.
оценка «4» - Юноши-2.35.
Девушки-1.70.
оценка «5» - Юнши-2.45.
Девушки-1.85.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития ловкости..
Цель работы: Развитие выносливости.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития ловкости.
Критерии оценки:
оценка «3» - выполнено 4 упражнения;
оценка «4» - выполнено 6 упражнений;
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Средства физической культуры в регулировании работоспособности..
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 регулировании работоспособности".
Критерии оценки:
оценка «3» - в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо;

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» - в конспекте раскрыты все вопросы.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости..
Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики.
Уровень СРС: реконструктивная.
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» - выполнено 4 упражнения;
оценка «4» - выполнено 6 упражнений;
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.