



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

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Иркутск, 2021**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

### **Пояснительная записка**

Дисциплина ОГСЭ.05 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	Легкоатлетический кросс.	Легкоатлетический кросс.	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> 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.	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2
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	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	2

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Легкоатлетический кросс..

**Цель работы:** систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** практическая работа.

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

**Задание:**

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.

оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.

оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения..

**Цель работы:** углубление и расширение практических знаний;

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** практическая работа.

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

**Задание:**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.

оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

### **Самостоятельная работа №3**

**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 №4**

**Название работы:** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности..

**Цель работы:** углубление и расширение практических знаний;.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** практическая работа.

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

**Задание:**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса

оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

#### **Самостоятельная работа №5**

**Название работы:** Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"..

**Цель работы:** Развитие выносливости..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнения .

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

**Задание:**

Выполнение упражнение Бэрпи в течение 1 минуты.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - выполнено 10 раз;

оценка «4» - выполнено 15 раз;

оценка «5» - выполнено 15 и более