



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

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОП.04 Физическая культура  
специальности  
15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

**Иркутск, 2022**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / С.Л. Кусакин /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич
2	Кулиш Евгения Алексеевна

## **Пояснительная записка**

Дисциплина ОП.04 Физическая культура входит в Общепрофессиональный 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.

### **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 1. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	2

## **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Техника безопасности на уроке по физической культуре..

**Цель работы:** устранение травматизма на занятии.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** устные ответы.

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

**Задание:**

прочитать и рассказать все основные правила занятия физической культурой.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - рассказано 4 основных правила;

оценка «4» - рассказано 10 основных правил;

оценка «5» - рассказаны все основные правила.