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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2023

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / О.В. Жаворонкова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович
2	Кулиш Евгения Алексеевна

Пояснительная записка

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в Социально-гуманитарный 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 2. Легкая атлетика Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника беговых упражнений.	Техника беговых упражнений.	2
Раздел 4. Волейбол Тема 1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Изучение подач мяча в волейболе.	Изучение подач мяча в волейболе.	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2
Раздел 6. Легкая атлетика Тема 1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	2
Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Техника беговых упражнений..
Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: письменная работа.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы мышц.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «5» - Комплекс составлен из 12 упражнений.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Изучение подач мяча в волейболе..
Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить 8 ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.
Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Составлено 4 упражнения, допущены 3 ошибки в технике выполнения.
оценка «4» - Составлено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.
оценка «5» - Составлено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП..
Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости.
Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 4 упражнения выполнены без

ошибок.

оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 6 упражнений выполнены без ошибок.

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, все упражнения выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания..

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: устные ответы на вопросы.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости. Подготовиться к устному опросу.

Критерии оценки:

оценка «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на 4 вопроса.

оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на 6 вопросов.

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на все вопросы.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000..

Цель работы: Совершенствовать технику бега на дистанцию 500-1000м..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В тетраде расписать технику бега на длинные дистанции.

Критерии оценки:

оценка «3» - Расписана 1 техника бега.

оценка «4» - Расписано 3 технике бега.

оценка «5» - Расписано 5 техник бега.