




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.