




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, 2023**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК



/ О.В. Жаворонкова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

### **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:**

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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Техника беговых упражнений.	Техника беговых упражнений.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b> Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b> Тема 1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Изучение подач мяча в волейболе.	Изучение подач мяча в волейболе.	2
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b> Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	2
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b> Тема 2. Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	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:** Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** проверка письменной работы.

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

**Задание:**

Перечислить и описать все дистанции (средние и длинные), включенные в программу Олимпийских игр.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Дана краткая характеристика для 3 дистанций.

оценка «4» - Дана краткая характеристика для 4 дистанций.

оценка «5» - Дана краткая характеристика для 6 дистанций.

### **Самостоятельная работа №3**

**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 №4**

**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 №5**

**Название работы:** Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне..

**Цель работы:** Составить комплекс упражнения на развития силы ног..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Продемонстрировать комплекс передачи эстафетной палочки

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Продемонстрировано 2 техники передачи палочки.

оценка «4» - Продемонстрировано 4 техники передачи палочки.

оценка «5» - Продемонстрировано 6 техник передачи палочки.