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 |
|---|---|---|---|
| **Раздел 2. Легкая атлетика** Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Техника беговых упражнений. | Техника беговых упражнений. | 2 |
| **Раздел 3. Баскетбол** 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 |
| **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 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), включеные 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:**

Продемострировать 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.