



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, 2022**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_ / /

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
<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 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 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.