




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, 2024**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / О.В. Жаворонкова  
/

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

## **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:**

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- формирование самостоятельной формы мышления.

### **Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:**

- выбирать свой уровень подготовки задания.
- учиться кратко излагать свои мысли.
- использовать общие правила написания конспекта, реферата.
- 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. Совершенствование беговых упражнений	Совершенствование техники беговых упражнений.	Совершенствование техники беговых упражнений.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b> Тема 1. Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b> Тема 1. Техника игры в волейбол	Повторение правил игры в волейбол.	Повторение правил игры в волейбол.	2
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b> Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	2
<b>Раздел 7. Нормы ГТО</b> Тема 1. Комплекс ГТО	Разучивание техники вися на перекладине.	Разучивание техники вися на перекладине.	2

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Совершенствование техники беговых упражнений..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** индивидуальное задание.

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

**Задание:**

Продемонстрируйте виды беговых действий.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Продемонстрировано 4 беговых действия.

оценка «4» - Продемонстрировано 6 беговых действий.

оценка «5» - Продемонстрировано 8 беговых действий.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** практическое задание с использованием инструментария..

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

**Задание:**

В игре примените все правила и методы игры в баскетбол.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Применено 7 правил и методов игры в баскетбол.

оценка «4» - Применено 15 правил и методов игры в баскетбол.

оценка «5» - Применены все правила и методы игры в баскетбол.

### **Самостоятельная работа №3**

**Название работы:** Повторение правил игры в волейбол..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** практическое задание с использованием инструментария..

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

**Задание:**

Расскажите 8 основных ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета. Выполните их.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения, допущены 3 ошибки в технике выполнения.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

#### **Самостоятельная работа №4**

**Название работы:** Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** практическое задание с использованием инструментария..

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

**Задание:**

Расскажите 8 основных упражнений на развитие гибкости. Выполните их.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения из 8.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнения из 8.

оценка «5» - Выполнено все 8 упражнений.

#### **Самостоятельная работа №5**

**Название работы:** Разучивание техники вися на перекладине..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** практическое задание с использованием инструментария..

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

**Задание:**

Выполните 8 подводящих упражнений для вися на перекладине.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Выполнено 4 упражнений из 8.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений из 8.

оценка «5» - Выполнено все 8 упражнений.