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

24.02.01 Производство летательных аппаратов

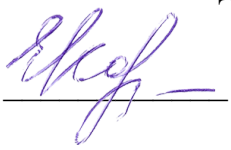
Иркутск, 2023

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК


/ О.В. Жаворонкова
/

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР


Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Паутова Маргарита Владиславовна
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.

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	Разучивание техники высокого и низкого старта.	Разучивание техники высокого и низкого старта.	1
	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1
	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	1
	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	1
	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1
	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	1
	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	1
	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	1
	Изучение техники бега на длинные дистанции.	Изучение техники бега на длинные дистанции.	1
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1
	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1
Раздел 3. Баскетбол Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	1
	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	1
	Сдача контрольного норматива: выполнение	Сдача контрольного норматива: выполнение	1

	штрафных бросков.	штрафных бросков.	
	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	1
	Изучение ведения мяча двумя руками.	Изучение ведения мяча двумя руками.	1
	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	1
	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1
	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	1
	Изучение техники ловли мяча в колоне.	Изучение техники ловли мяча в колоне.	1
	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	1
	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1
Раздел 4. Волейбол Тема 1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1
	Изучение подач мяча в волейболе.	Изучение подач мяча в волейболе.	1
	Совершенствование подач в волейболе.	Совершенствование подач в волейболе.	1
	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1
	Изучение приема мяча в волейболе.	Изучение приема мяча в волейболе.	1
	Изучение приемов мяча в волейболе.	Изучение приемов мяча в волейболе.	1
	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	1
	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	1

	Техника прямого нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара.	1
	Совершенствование прямого нападающего удара.	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки.	Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки.	1
	Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.	1
	Повторение техники при подготовке к сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа.	Повторение техники при подготовке к сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа.	1
	Темповые прыжки на месте через скакалку.	Темповые прыжки на месте через скакалку.	1
	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	1
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.	1
	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	1
	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	1
	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
Тема 2. Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в	1

	20- метровой зоне.	20- метровой зоне.	
	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	1
Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Бег по дистанции.	Бег по дистанции.	1
	Бег на средние и длинные дистанции.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1
	Совершенствование методики метания гранаты.	Совершенствование методики метания гранаты.	1
	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1
	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	1
	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1
	Совершенствование прыжков в длину с места.	Совершенствование прыжков в длину с места.	1

Самостоятельная работа №1

Название работы: Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста..

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 тетрадь выписать все перемещения и стойки в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «3» - Выписано 3 защитных стойки.

оценка «4» - Выписано 6 защитных стойки.

оценка «5» - Выписано 10 защитных стоек.

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: 4 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: Совершенствование подач в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в волейболе.
Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «3» - Составлено 4 упражнения, 3 продемонстрированы.

оценка «4» - Составлено 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «5» - Составлено 8 упражнений, 7 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе..
Цель работы: Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 8 ОРУ с мячом на 4 счета. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Написано 2 упражнения, 1 выполнено.
оценка «4» - Написано 5 упражнений, 3 выполнены.
оценка «5» - Написано 8 упражнений, все выполнены.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Изучение приема мяча в волейболе..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 8 упражнений на для развития плечевого пояса. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Написано 6 упражнений, 2 выполнены.
оценка «4» - Написано 6 упражнений, 3 выполнены.
оценка «5» - Написано 8 упражнений, все выполнены.

Самостоятельная работа №6

Название работы: Изучение приемов мяча в волейболе..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости крупных суставов. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:

оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Совершенствование приемов мяча в волейболе..
Цель работы: Составить комплекс упражнения на развития силы ног..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы ног. Подготовиться продемонстрировать их.
Критерии оценки:
оценка «3» - Составлено 10 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «4» - - Составлено 12 упражнений, 8 продемонстрированы.
оценка «5» - Составлено 12 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Зачетное занятие по приему мяча в волейболе..
Цель работы: Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Подготовиться к выполнению тестовых упражнений на оценку индивидуального развития основных физических кучеств (3 подхода по 10 раз на каждую ногу).
Критерии оценки:
оценка «3» - Выполнено 4 тестовых упражнения.
оценка «4» - Выполнено 6 тестовых упражнений.
оценка «5» - Выполнено 8 тестовых упражнений.

Самостоятельная работа №9

Название работы: Техника прямого нападающего удара..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для акробатики..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 10 упражнений для акробатики. Подготовиться к их демонстрации

Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 2 продемонстрированы.
оценка «4» - Комплекс составлен из 10 упражнений, 6 продемонстрированы.
оценка «5» - Комплекс составлен из 10 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Совершенствование прямого нападающего удара..
Цель работы: Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка письменной работы..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс упражнений по ОРУ со скамейкой.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в волейболе. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «3» - Составлено 4 упражнения, 3 продемонстрированы.
оценка «4» - Составлено 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «5» - Составлено 8 упражнений, 7 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №12

Название работы: .
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 №13

Название работы: .

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация некоторых упражнений из составленного комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости и продемонстрировать их.

Критерии оценки:

оценка «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений,5 продемонстрированы.

оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений,3 продемонстрированы.

оценка «5» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №14

Название работы: Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки..

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

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы ног. Подготовиться продемонстрировать их.

Критерии оценки:

оценка «3» - Составлено 10 упражнений, 4 продемонстрированы.

оценка «4» - Составлено 12 упражнений, 8 продемонстрированы.

оценка «5» - Составлено 12 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости крупных суставов. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №16

Название работы: Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: проверка письменной работы, выступление с сообщением на занятии (выборочно)..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 восстановительных упражнений для развития дыхательной системы. Подготовиться к выступлению с сообщением.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, выступил с сообщением.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Темповые прыжки на месте через скакалку..
Цель работы: Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка письменной работы, выступление с сообщением на занятии (выборочно)..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 6 ОРУ с гантелями на 4 счета. Подготовиться к выступлению с сообщением.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 4 упражнений, выступил с собщением.
оценка «5» - Комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями..
Цель работы: Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка письменной работы..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс упражнений по ОРУ со скамейкой.
Критерии оценки:
оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №19

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 №20

Название работы: Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000..
Цель работы: углубление и расширение практических знаний.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В тетраде расписать технику бега на длинные дистанции, подготовиться к

демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «3» - Продемонстрирована 1 техника бега.

оценка «4» - Продеманстрировано 3 техники бега.

оценка «5» - Продемонстрировано 5 техник бега.