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, 2025

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / О.В. Жаворонкова /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора

_____ 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
Раздел 2. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование беговых упражнений	Совершенствование техники беговых упражнений.	Совершенствование техники беговых упражнений.	2
Раздел 3. Баскетбол 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
Раздел 4. Волейбол Тема 1. Техника игры в волейбол	Повторение правил игры в волейбол.	Повторение правил игры в волейбол.	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	2
Раздел 7. Нормы ГТО Тема 1. Комплекс ГТО	Разучивание техники виса на перекладине.	Разучивание техники виса 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» - Продемонстрированно 4 беговых действия.
оценка «4» - Продемонстрированно 6 беговых действий.
оценка «5» - Продемонстрированно 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 премените все правила и методы игры в баскетбол.
Критерии оценки:
оценка «3» - Применино 7 правил и методов игры в баскетбол.
оценка «4» - Применино 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 упражнении из 8.
оценка «5» - Выполнено все 8 упражнений.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Разучивание техники виса 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 виса на перекладине.
Критерии оценки:
оценка «3» - Выполнено 4 упражнений из 8.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений из 8.
оценка «5» - Выполнено все 8 упражнений.