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, 2025

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / О.В. Жаворонкова /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора

_____ 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	Совершенствование техники метания малого мяча.	Совершенствование техники метания малого мяча.	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), включённые 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: Совершенствование техники метания малого мяча..
Цель работы: Составить комплекс упражнения на развития силы ног..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать 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.