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

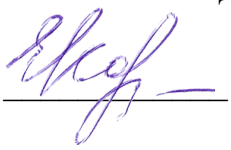
Иркутск, 2024

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК


/ О.В. Жаворонкова
/

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР


Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	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. 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.	1
	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
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.	1
	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	1
	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	1
	Изучение техники выполнения ведения и	Изучение техники выполнения ведения и	1

	передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	
	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1
	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
	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 выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1
	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	1
	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	1
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.	1
	Совершенствование подач в волейболе.	Совершенствование подач в волейболе.	1
	Изучение приема мяча в волейболе.	Изучение приема 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
	Совершенствование прямого нападающего	Совершенствование прямого нападающего	1

	удара в волейболе.	удара в волейболе.	
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	1
	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	1
	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	1
	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	1
	Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.	Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.	1
	Закрепление пройденой темы.	Закрепление пройденой темы.	1
	Повторение технике при подготовке к Сгибанию-разгибание рук в упоре лежа.	Повторение технике при подготовке к Сгибанию-разгибание рук в упоре лежа.	1
	Темповые прыжки на месте через скакалку.	Темповые прыжки на месте через скакалку.	1
	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	Закрепление. Темповые прыжки 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
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в	1

	длину с разбега способом "согнув ноги".	длину с разбега способом "согнув ноги".	
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
	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1
Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	1
	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	1
	Бег по дистанции.	Бег по дистанции.	1
	Бег по дистанции. Финиширование.	Бег по дистанции. Финиширование.	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
	Совершенстование методики метания гранаты.	Совершенстование 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: 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.