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

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2026

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:

1. систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
2. углубление и расширение практических знаний;
3. формирование самостоятельной формы мышления.

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. Техника бега на короткие и длинные дистанции	Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона.	Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона.	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 и передачи мяча в волейболе	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема 1. Совершенствование двигательных навыков в рамках ОФП	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Ознакомление с нормативами.	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Ознакомление с нормативами.	2
Раздел 6. Легкая атлетика Тема 2. Повышение эффективности двигательных действий в легкоатлетических дисциплинах (метание малого мяча, кроссовый бег)	Совершенствование техники метания малого мяча.	Совершенствование техники метания малого мяча.	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона..
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: Совершенствование техники нижней прямой подачи 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: Техника безопасности на занятиях по ОФП. Ознакомление с нормативами..

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

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: письменная работа..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Выписать технику безопасности при занятиях ОФП.

Критерии оценки:

оценка «5» - Правила изложены полно, последовательно и грамотно. Указаны все основные разделы: общие требования, перед началом занятий, во время занятий и после занятий. Приведены конкретные примеры нарушений. Ответ структурирован, без ошибок.

оценка «4» - Правила изложены в основном правильно, но есть незначительные пропуски (например, не указаны требования к одежде или порядок действий при травме). Ответ логичный, но неполный.

оценка «3» - Правила изложены с грубыми пропусками: отсутствует один из разделов (например, «до занятий»), нет упоминания о противопоказаниях, порядок действий при травме не описан. Ответ хаотичный или очень краткий.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Совершенствование техники метания малого мяча..

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

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Выписать технику метания малого мяча, технику бега по пересеченой местности.

Критерии оценки:

оценка «3» - Выписанно 4-е техники метания, техники бега по пересеченной местности.

оценка «4» - Выписанно 6 -ть техник метания, техник бега по пересеченной

местности.

оценка «5» - Выписанна вся техника метания, техника бега по пересеченной местности.