Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2014

РАССМОТРЕНЫ
ЦК ОГСЭ, протокол № 8 от 16.05.2017
Председатель ЦК
_____ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ М.П. Цивилева

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

Основные цели самостоятельной работы:

Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:

Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Конспект средства физ. культуры	2
	техника безопасности на уроке по физической культуре	собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках фк	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	6
	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	4
	Совершенствование технике приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	4
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	2
Тема 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	6
	Легкоатлетический кросс.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	4
Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	4
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед,	8

		боком, в выпаде).	
	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.	4
	Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки	2
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование игры в настольный теннис	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	8
	Совершенствование отработки техники подачи.	Составление комплекса акробатических упражнений	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений для развития физ. качества (ловкости)	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи	2
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	8
	Совершенствование прямой подача снизу.	Составление комплекса упражнений утренней зарядки	2
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	6
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	6
	Совершенствование передачи у стены тремя	Составление комплекса упражнений для	4

	мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	адаптации к физическим упражнениям.	
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса подвижных игр.	2
	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	4
	Проходы под щит с сопротивлением. .	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	4
Тема 3. Совершенствование техники игры в футбол	Совершенствование техники игры в футбол.	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	2
	Совершенствование техники игры в футбол.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами	2
	Обманные движения (финты),остановка мяча.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	4
	Свободная игра.	Составление комплекса упрж.для разминки в футболе.	2
	Свободная игра.	Составление комплекса упражнений для	2

		разминки в футболе.	
Тема 4. Совершенствование игры в настольный теннис	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	2
	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе	2
	Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	2
	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	6
	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	Составление комплекса упражнений ОФП.	2
	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами	2
	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	2
Раздел 4. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование техники метания малого мяча	Кроссовая подготовка.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса	2
	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	6
	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы	2

	цель, в стену.	занимающихся.	
	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2
	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	4
	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	2
	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	4
	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов	3
	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	2