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

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2014

РАССМОТРЕНЫ
Протокол ЦК ОГСЭ №8 от 16.05.2017 г.
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	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	5
	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, боком, в выпаде).	8
	Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма	4

		после физ. нагрузки.	
	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 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 мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи в паре четырьмя	Составление комплекса подвижных игр.	2

	мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.		
	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 разминки в футболе.	2
Тема 4. Совершенствование игры в настольный теннис	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная),	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	2

	левосторонняя.		
	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	4
	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	6
	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	2
	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2
	Совершенствование технике прыжков в длину	Составление комплекса прыжковых упражнений.	4

	с места и с разбега.		
	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	4
	Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	2