



Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»


**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности  
15.02.08 Технология машиностроения**

**Иркутск, 2018**

РАССМОТРЕНЫ

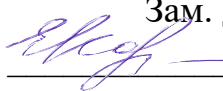
Протокол ЦК ОГСЭ №10 от  
22.05.2018

Председатель ЦК

 / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 — Е.А. Коробкова

№	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:**

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- 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.

### **Критериями внеаудиторной самостоятельной работы являются:**

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умение использовать практические знания при выполнении практических задач, сформированность умений.

### **Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:**

- Выбирать свой уровень подготовки задания.
- Учиться кратко излагать свои мысли.
- Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
- Обращать внимание на достижение основной цели работы.

## Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	14
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	14
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b> Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.	14
	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Составить комплекс ОРУ для развития гибкости	7
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.	14
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	14
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	14
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	14
Тема 2. Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	14
	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	14
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Тема 1. Совершенствование техники игры в мини-футбол	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	14

Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	Составить комплекс строевых упражнений.	14
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Составить комплекс основных приседов	14
Тема 3. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	14
	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием- передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	14
Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	14
	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.	15
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	15
	Зачетное занятие по технике эстафетного бега:	Составить комплекс восстановительных	15

	прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	упражнений после бега.	
	Совершенствование техники финиширования	Составить комплекс акробатических упражнений.	15
	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	15
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b> Тема 1. Совершенствования техники игры волейбол.	Учебная игра волейбол.	Составить комплекс упражнений в ходьбе.	16

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Составить конспект по теме "Средства физической культуры".

**Цель работы:** Усвоение новых знаний..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить конспект по теме «Средства физической культуры». В конспекте раскрыть: понятия средства ФКиС, формы применения средств ФКиС.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - в конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта.

оценка «4» - в конспекте раскрыты все вопросы, допустимы 1-2 замечания; отвечает на вопросы по материалам конспекта, допустимы 1-2 неточности в ответах.

оценка «3» - в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития быстроты.

**Цель работы:** Развитие скоростных способностей..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений на скорость..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей, состоящий из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №3**

**Название работы:** Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета..

**Цель работы:** Проверка подготовленности студентов..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств: гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость

(координация).

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №4**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ для развития гибкости.

**Цель работы:** Развитие активной и пассивной гибкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений на гибкость..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития активной и пассивной гибкости, состоящий из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №5**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №6**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**



Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча способом двумя руками от груди, из-за головы и от плеча.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №7**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

**Цель работы:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 4 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок.

Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №8**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей..

**Цель работы:** Расслабление мышц после нагрузки..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс самостоятельного массажа для нижних конечностей руками и с помощью массажера.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №9**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса..

**Цель работы:** Развитие гибкости суставов..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета.

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №11**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Придумать комбинации защиты при нападении 3-х игроков в футболе.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - выполнено 2 упражнения.

### **Самостоятельная работа №12**

**Название работы:** Составить комплекс строевых упражнений..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, развитие чувства темпа и ритма..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс строевых упражнений на месте, в колоннах, в парах, размыкание и смыкание.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13**

**Название работы:** Составить комплекс основных приседов.

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс приседов с использованием предметов.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №14**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для основных наклонов.

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс наклонов с предметами, без предметов, парами и в движении.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №15**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций..

**Цель работы:** Умение подготавливать организм к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки со скакалкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №16**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы используя собственный вес. Можно применить круговую тренировку.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №17**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей..

**Цель работы:** Развитие координации..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития координации. Использовать упражнения на ловкость.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №18**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для мышц пресса с использованием предмета и так же собственного веса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №19**

**Название работы:** Составить комплекс восстановительных упражнений после бега..

**Цель работы:** Научить организм восстанавливаться после нагрузки. .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после бега. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №20**

**Название работы:** Составить комплекс акробатических упражнений..

**Цель работы:** Развитие гибкости, воспитание смелости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений из комплекса..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс акробатических упражнений, в приоритете ковылковые упражнения, стойка на голове, колесо, разные повороты и перекаты.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №21**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук с помощью спортивного инвентаря, так же с помощью своего веса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №22**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений в ходьбе..

**Цель работы:** Развитие простой двигательной реакции..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений в ходьбе на все основные группы мышц; составлять комплекс с верху в низ.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №23**

**Название работы:** .

**Цель работы:** Подготовить организм к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс из 8 упражнений для разминки в упорах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.