



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, 2020**

РАССМОТРЕНЫ

Протокол ЦК ОГСЭ №10 от  
22.05.2018

Председатель ЦК



\_\_\_\_\_ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



\_\_\_\_\_ Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО            |
|---|----------------------------|
| 1 | Иванова Наталья Викторовна |

### **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><br>Тема 1.<br>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><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники игры в волейбол           | Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.                                                                         | Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.    | 14               |
|                                                                                                    | Итоговое занятие.<br>Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).                                                             | Составить комплекс ОРУ для развития гибкости                               | 7                |
| Тема 2.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол                                              | Легкий бег, ОРУ.<br>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><br>Тема 1.<br>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.<br>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><br>Тема 1.<br>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.<br>Совершенствование<br>техники игры в баскетбол                                         | Совершенствование<br>техники нападения в<br>баскетболе: проведение<br>«свободной» работы с<br>мячом, выполнение<br>приемов техники в<br>состоянии большого<br>эмоционального<br>возбуждения.                                              | Составить комплекс<br>строевых упражнений.                                                    | 14 |
|                                                                                                  | Зачетное занятие по<br>баскетболу: выполнение<br>штрафных бросков с<br>разных точек штрафной<br>линии, передача мяча от<br>груди на время.                                                                                                | Составить комплекс<br>основных приседов                                                       | 14 |
| Тема 3.<br>Совершенствование<br>техники игры в волейбол                                          | Совершенствование<br>технических приемов<br>волейбола и техники<br>подач мяча.                                                                                                                                                            | Составить комплекс<br>упражнений для<br>основных наклонов                                     | 14 |
|                                                                                                  | Зачет по<br>совершенствованию<br>технических приемов<br>волейбола: прием-<br>передача мяча через сетку<br>на точность, выполнение<br>нападающего удара,<br>подача мяча по зонам.                                                          | Составить комплекс ОРУ<br>со скакалкой на счет из 8<br>позиций.                               | 14 |
| Тема 4.<br>Совершенствование<br>техники игры в<br>настольный теннис                              | Совершенствование<br>подачи мяча : слева с<br>низким подбросом, слева<br>быстрых длинных мячей<br>с верхним вращением,<br>слева быстрых мячей с<br>нижним вращением.                                                                      | Составить комплекс<br>упражнений для развития<br>силовых способностей с<br>собственным весом. | 14 |
|                                                                                                  | Зачетное занятие по<br>теннису. Испытание на<br>ловкость и чувство мяча.<br>Набивание мяча<br>(жонглирование)<br>ракеткой стоя на месте и<br>в движении не менее 30<br>сек.(с одной попытки) и<br>не менее 1 минуты (с<br>одной попытки). | Составить комплекс<br>упражнений для развития<br>координационных<br>способностей.             | 15 |
| <b>Раздел 5. Легкая<br/>атлетика</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование<br>техники эстафетного бега | Совершенствование<br>техники финиширования<br>при беге с эстафетной<br>палочкой.                                                                                                                                                          | Составить комплекс<br>упражнений для мышц<br>брюшного пресса.                                 | 15 |
|                                                                                                  | Зачетное занятие по<br>технике эстафетного бега:                                                                                                                                                                                          | Составить комплекс<br>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><br>Тема 1.<br>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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 7 часов.

**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:** 14 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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 14 часов.

**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:** 15 часов.

**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:** 15 часов.

**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:** 15 часов.

**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:** 15 часов.

**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:** 15 часов.

**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:** 16 часов.

**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.