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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

ОП.04 Физическая культура

специальности

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2021

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / С.Л. Кусакин /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

Пояснительная записка

Дисциплина ОП.04 Физическая культура входит в Общепрофессиональный цикл. Самостоятельная работа является одним из видов учебно работы обучающегося без взаимодействия с преподавателем.

Основные цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- формирование самостоятельной формы мышления.

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
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	техника безопасности на уроке по физической культуре	техника безопасности на уроке по физической культуре	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: техника безопасности на уроке по физической культуре.
Цель работы: устранение травматизма на занятие.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: устные ответы.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
прочесть и рассказать все основные правила занятия физической культурой.
Критерии оценки:
оценка «3» - рассказанно 4 основных правила;
оценка «4» - рассказанно 10 основных правил;
оценка «5» - рассказанны все оснавные правила.