



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**  
**15.02.15 Технология металлообрабатывающего**  
**производства**

**Иркутск, 2021**

РАССМОТРЕНЫ

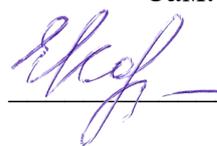
Председатель ЦК



/ Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

### **Пояснительная записка**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов учебно работы обучающегося без взаимодействия с преподавателем.

#### **Основные цели самостоятельной работы:**

1. систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
2. углубление и расширение практических знаний;
3. 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.

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

1. Выбирать свой уровень подготовки задания.
2. Учиться кратко излагать свои мысли.
3. Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
4. 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	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Совершенствование техники прыжков в длину с места..

**Цель работы:** Научиться правильно прыгать.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация прыжка.

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

**Задание:**

Подготовиться к сдаче норматива по прыжкам в длину с места.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - Юноши- 2.15.

Девушки-1.50.

оценка «4» - Юноши-2.35.

Девушки-1.70.

оценка «5» - Юнши-2.45.

Девушки-1.85.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития ловкости..

**Цель работы:** Развитие выносливости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития ловкости.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - выполнено 4 упражнения;

оценка «4» - выполнено 6 упражнений;

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа №3**

**Название работы:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности..

**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 регулировании работоспособности".

**Критерии оценки:**

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

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

оценка «5» - в конспекте раскрыты все вопросы.

#### **Самостоятельная работа №4**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости..

**Цель работы:** Научится правильно использовать средства гимнастики.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «3» - выполнено 4 упражнения;

оценка «4» - выполнено 6 упражнений;

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.