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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2021

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ.05 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:

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.

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 3. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс.	Легкоатлетический кросс.	2
Раздел 4. Спортивные игры 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.	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	2
Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	2
Раздел 7. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Легкоатлетический кросс..
Цель работы: систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: практическая работа.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета
Критерии оценки:
оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения..
Цель работы: углубление и расширение практических знаний;.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: практическая работа.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.
Критерии оценки:
оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития ловкости..
Цель работы: Развитие выносливости..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития ловкости.
Критерии оценки:
оценка «3» - оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «5» - оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности..
Цель работы: углубление и расширение практических знаний;.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: практическая работа.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.
Критерии оценки:
оценка «3» - Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
оценка «4» - Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса
оценка «5» - Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"..
Цель работы: Развитие выносливости..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: Демонстрация упражнения .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Выполнение упражнение Бэрпи в течение 1 минуты.
Критерии оценки:
оценка «3» - выполнено 10 раз;
оценка «4» - выполнено 15 раз;
оценка «5» - выполнено 15 и более