



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, 2022**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / Е.В. Шатилова /

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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс.	Легкоатлетический кросс.	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> 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
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b> 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
	Средства физической культуры.	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:** Демонстрация упражнения .

**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:** Демонстрация упражнения .

**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» - выполнено 8 упражнений;

оценка «4» - выполнено 6 упражнений;

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:** Демонстрация упражнения .

**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:** 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 «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, отвечает на вопросы по материалам конспекта;