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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

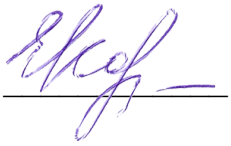
Иркутск, 2025

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

/ О.В. Жаворонкова
/

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора


Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

Пояснительная записка

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в Социально-гуманитарный 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 2. Легкая атлетика Тема 1. Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники беговых упражнений.	Совершенствование техники беговых упражнений.	2
Раздел 3. Баскетбол Тема 1. Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2
Раздел 4. Волейбол Тема 1. Техника игры в волейбол	Повторение правил игры в волейбол.	Повторение правил игры в волейбол.	2
Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	2
Раздел 6. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники прыжков в длину	Совершенствование различных видов прыжков.	Совершенствование различных видов прыжков.	2
Раздел 7. Нормы ГТО Тема 1. Комплекс ГТО	Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Совершенствование техники беговых упражнений..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: опрос .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать виды бегового действия.
Критерии оценки:
оценка «3» - Продемонстрированно 4 беговых действия.
оценка «4» - Продемонстрированно 6 беговых действия.
оценка «5» - Продемонстрированно 8 беговых действия.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В игре применить все правила и методы игры в баскетбол.
Критерии оценки:
оценка «3» - Применино 7 правил и методов игры в баскетбол.
оценка «4» - Применино 15 правил и методов игры в баскетбол.
оценка «5» - Применены все правила и методы игры в баскетбол.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Повторение правил игры в волейбол..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: воспроизводящая.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Знать 8 основных ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения, допущены 3 ошибки в технике выполнения.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.
оценка «5» - Выполнено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Знать 8 основных упражнений на развитие гибкости. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Совершенствование различных видов прыжков..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать 8 основных ОРУ для развития прыжков.
Критерии оценки:
оценка «3» - Продемонстрировано 4 упражнения.
оценка «4» - Продемонстрировано 6 упражнений.
оценка «5» - Продемонстрировано 8 упражнений.

Самостоятельная работа №6

Название работы: Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине..
Цель работы: Систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Продемонстрировать 8 подготовительных упражнений для выполнения норматива

поднимание и отпускание туловища.

Критерии оценки:

оценка «3» - Продемонстрировано 4 упражнения.

оценка «4» - Продемонстрировано 6 упражнений.

оценка «5» - Продемонстрировано 8 упражнений.