



Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

Иркутск, 2015

РАССМОТРЕНЫ

Протокол ЦК ОГСЭ №10 от
22.05.2018г.

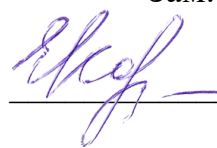
Председатель ЦК



_____ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

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.

Критериями внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умение использовать практические знания при выполнении практических задач, сформированность умений.

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	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Конспект средства физической культуры	2
	техника безопасности на уроке по физической культуре	собрать материал для реферата по теме: техника безопасности на уроках физической культуры	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	6
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	4
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	4
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	2
Тема 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	6
	Легкоатлетический кросс.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	4
Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	3
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед,	9

		боком, в выпаде).	
	Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.	4
	Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки	2
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование игры в настольный теннис	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	7
	Совершенствование отработки техники подачи.	Составление комплекса акробатических упражнений	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений для развития физический качества (ловкости)	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи	2
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	7
	Совершенствование прямой подача снизу.	Составление комплекса упражнений утренней зарядки	3
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	7
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	6

	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса подвижных игр.	2
	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	4
	Проходы под щит с сопротивлением. .	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	3
	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	3
	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	5
Тема 3. Совершенствование техники игры в футбол	Совершенствование техники игры в футбол.	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	2
	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами	2
	Обманные движения (финты),остановка мяча.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	4
	Свободная игра.	Составление комплекса упрж.для разминки в футболе.	2
	Свободная игра.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2
Тема 4.	Совершенствование	Составление комплекса	2

Совершенствование игры в настольный теннис	основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	
	Совершенствование основным способом передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе	2
	Совершенствование способом держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	2
	Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	7
	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	Составление комплекса упражнений ОФП.	2
	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами	2
	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	1
Раздел 4. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование техники метания малого мяча	Кроссовая подготовка.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса	1
	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	6
	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	3

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2
Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	4
Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	2
Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	4
Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов	6

Самостоятельная работа №1

Название работы: Конспект 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 «5» - В конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта.

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

оценка «3» - В конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составление комплекса упражнений для гимнастики..

Цель работы: Проверка и корректировка полученных знаний..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять сверху в низ, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает, для какой гимнастики он составляет комплекс.

Критерии оценки:

оценка «5» - Правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Правильно выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения..

Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составьте комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики

общего назначения. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Правильно выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости..

Цель работы: Повысить уровень гибкости..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составление комплекса упражнений для зарядки..

Цель работы: Научить правильному режиму дня..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для зарядки из сидячих упражнений. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №6

Название работы: собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках физической культуры.

Цель работы: Развивать умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

Подготовить реферат на тему «История волейбола».

Критерии оценки:

оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопросы.

оценка «4» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопросы.

оценка «3» - Реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Составление комплекса упражнений для акробатики..

Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс из 8 упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..

Цель работы: Проверка подготовленности студентов..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация тестов из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств: гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость (координация).

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №9

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективной работы

ног с низкого старта..

Цель работы: Развитие скоростных способностей..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта (только для нижних конечностей). Перечислить основные виды расстановки стартовых колодок.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок..

Цель работы: Развитие скоростных способностей..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде)..

Цель работы: Развитие сложной двигательной реакции..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 8 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). На каждый старт придумать по 3 упражнения. Желательно использовать не стандартные упражнения.

Критерии оценки:

оценка «5» - Комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки..

Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки. .

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта..

Цель работы: Развитие частоты рук при беге..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта. Выполнять упражнения технически правильно, не торопиться.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №14

Название работы: Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.

Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки. .

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке..

Цель работы: Развитие ловкости рук..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 8 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.

Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №16

Название работы: Составление комплекса акробатических упражнений.

Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития физический качества (ловкости).

Цель работы: Развитие гибкости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития ловкости. Использовать упражнения на координацию.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

Цель работы: Развивать умение учащихся ориентироваться в пространстве..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация подач. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №19

Название работы: Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.

Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе. .

Количество часов на выполнение: 8 часов.

Задание:

Составить конспект анализа техники движений игры волейбол, способы выявления и устранения ошибок. Раскрыть вопросы о технике подачи, блокированию, передачи, атаки.

Критерии оценки:

оценка «5» - Студент раскрыл все 4 вопроса в полном объёме

оценка «4» - Студент раскрыл все 3 вопроса в полном объёме.

оценка «3» - Студент раскрыл все 2 вопроса в полном объёме.

Самостоятельная работа №20

Название работы: Составление комплекса упражнений утренней зарядки.

Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Правильно выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №21

Название работы: Подготовка, оформление и защита рефератов..

Цель работы: Умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 7 часов.

Задание:

Подготовить реферат на тему «Верхняя подача мяча в волейболе»

Критерии оценки:

оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос.

оценка «4» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.

оценка «3» - Реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

Самостоятельная работа №22

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом..

Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для разминки с волейбольным мячом. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №23

Название работы: Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе. Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №24

Название работы: Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям..

Цель работы: Умения подбирать упражнения после различных заболеваний..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №25

Название работы: Составление комплекса подвижных игр..

Цель работы: Развитие ловкости через подвижные игры..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация игр..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс подвижных игр.

Критерии оценки:

оценка «5» - Составлено 4 игры.

оценка «4» - Составлено 3 игры.

оценка «3» - Составлено 2 игры.

Самостоятельная работа №26

Название работы: Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры..

Цель работы: Умение использовать восстановительные упражнения..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №27

Название работы: Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс из 8 упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №28

Название работы: Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..

Цель работы: Профилактика плоскостопия..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия, с

использованием различного спортивного инвентаря.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №29

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением назад..

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №30

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением вперед.

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №31

Название работы: Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча..

Цель работы: Развитие силовых способностей..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений совершенствования ударов по мячу ногой, ведение мяча.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №32

Название работы: Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..

Цель работы: Профилактика плоскостопия..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия, с использованием различного спортивного инвентаря.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №33

Название работы: Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.

Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для коллективной разминки, можно в парах. Использовать собственный вес при составлении комплекса.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №34

Название работы: Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков..

Цель работы: Развитие ловкости. .

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Придумать комбинации защиты при нападении 3-х игроков в футболе.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - Выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 2 упражнения.

Самостоятельная работа №35

Название работы: Составление комплекса упрж.для разминки в футболе..

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №36

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в футболе..

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №37

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для обороны игры в теннис. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №38

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для нападения в теннисе. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для нападения в теннисе. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №40

Название работы: Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.

Цель работы: Развитие ловкости координаций. .

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для игры в настольный теннис из 8 упражнений. Комплекс составлять на верхние конечности тела с использованием ракетки и теннисного шарика.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №41

Название работы: Составление комплекса упражнений ОФП..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений ОФП с собственным весом. Можно использовать приседание, отжимание, прыжки, различные передвижения в положения лежа.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №42

Название работы: Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений в парах с использованием различных подач и приемов.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №43

Название работы: Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для попадания шарика в центр теннисной ракетки. Использовать различные способы набивания мяча и различные способы подачи мяча.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №44

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

Цель работы: Развитие гибкости суставов. .

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комплекс можно составить в парах.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №45

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса..

Цель работы: Развитие гибкости суставов..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комплекс можно составить в парах.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №46

Название работы: Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой

системы занимающихся..

Цель работы: Усвоение новых знаний..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №47

Название работы: Составление комплекса специальных прыжковых упражнений..

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс прыжковых упражнений.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №48

Название работы: Составление комплекса прыжковых упражнений..

Цель работы: Развитие прыгучести..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений из прыжков. Можно использовать различный спортивный инвентарь.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №49

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №50

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса..

Цель работы: Развитие гибкости..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

Критерии оценки:

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №51

Название работы: Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.

Цель работы: Умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать рефераты..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

Критерии оценки:

оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос.

оценка «4» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.

оценка «3» - Реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

Самостоятельная работа №52

Название работы: Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.

Цель работы: Умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать рефераты. .

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

Критерии оценки:

оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос.

оценка «4» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.

оценка «3» - Реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.