





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
09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Иркутск, 2017

РАССМОТРЕНЫ
Протокол №10 ЦК ОГСЭ от
22.05.18.


Председатель ЦК
_____ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО |
|---|--------------------------------|
| 1 | Кардополова Евгения Алексеевна |

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.

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. | Составление конспекта на тему "Средства физической культуры". | 2 |
| | Техника безопасности на занятиях по физической культуре | Подготовка 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. | 4 |
| | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, | 8 |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | боком, в выпаде). | |
| | Совершенствование техники стартового разгона. ОФП. | Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. | 6 |
| | Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта. | Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта. | 2 |
| Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование игры в настольный теннис | Упражнения с ракеткой и шариком: набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки. | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. | 8 |
| | Совершенствование отработки техники подачи. | Составление комплекса акробатических упражнений | 2 |
| | Совершенствование выполнения ударов разными подачами. | Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (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 | 8 |
| | Совершенствование прямой подача снизу. | Составление комплекса упражнений утренней зарядки | 2 |
| | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. | Подготовка, оформление и защита рефератов. | 6 |
| | 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. | Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. | 4 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода. | | |
| | 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. | 4 |
| | Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки. | Составление комплекса упражнений с ведением назад. | 2 |
| | Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП. | Составление комплекса упражнений с ведением вперед | 4 |
| 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 упражнений для разминки в футболе. | 4 |
| Тема 4. Совершенствование игры в настольный теннис | Совершенствование основным техническим приемам: исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. | Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе. | 2 |
| | Совершенствование | Составление комплекса | 4 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. | упражнений для техники и тактики нападения в теннисе. | |
| | Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса | 6 |
| | 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. | 2 |
| Раздел 4. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование техники метания малого мяча | Кроссовая подготовка. | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса. | 8 |
| | Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену. | Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся. | 2 |
| | Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча. | Составление комплекса специальных прыжковых упражнений. | 2 |
| | Совершенствование технике 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. | 5 |

Самостоятельная работа №1

Название работы: Составление конспекта на тему "Средства физической культуры"..

Цель работы: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: проверка конспекта в тетради.

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: Подготовка реферата по теме "Техника безопасности на уроках физической культуры".

Цель работы: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: проверка реферата на бумажном носителе.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

Собрать материал и оформить реферат по теме «Техника безопасности на уроках физической культуры».

Критерии оценки:

оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены 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 №3

Название работы: Составление комплекса упражнений для гимнастики..

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять сверху вниз, 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 №4

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

Цель работы: научиться правильно использовать средства гимнастики.

Уровень СРС: эвристическая.

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 сверху вниз, 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 №5

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости..

Цель работы: повысить уровень гибкости.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №6

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 №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 кувырковые 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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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 физической нагрузки..

Цель работы: научить организм восстанавливаться после нагрузки.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху вниз. 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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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 физических качеств (ловкости).

Цель работы: Развитие гибкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..

Количество часов на выполнение: 6 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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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: реконструктивная.

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 коллективной разминки с мячами.

Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №33

Название работы: Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков..

Цель работы: Развитие ловкости. .

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №34

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

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №35

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

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 техники и тактики защиты в теннисе..

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №37

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

Цель работы: развитие ловкости.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 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 №38

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

Цель работы: Развитие ловкости..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 разминки эффективной для тенниса.

Цель работы: развитие ловкости координаций.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №40

Название работы: Составление комплекса упражнений ОФП..

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №41

Название работы: Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.

Цель работы: закрепить пройденный материал.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №42

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

Цель работы: развитие ловкости.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №43

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

Цель работы: развитие гибкости суставов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 8 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 №44

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

Цель работы: Развитие гибкости суставов. .

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №45

Название работы: Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся..

Цель работы: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №46

Название работы: Составление комплекса специальных прыжковых упражнений..

Цель работы: Закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №47

Название работы: Составление комплекса прыжковых упражнений..

Цель работы: развитие прыгучести.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №48

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

Цель работы: развитие силы.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №49

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития групп мышц

верхнего пояса..

Цель работы: развитие гибкости.

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №50

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

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

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: проверка реферата на бумажном носителе.

Количество часов на выполнение: 5 часов.

Задание:

Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

Критерии оценки:

оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены 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 №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: реконструктивная.

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, получены 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.