



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**

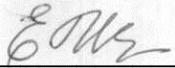
Иркутск, 2016

РАССМОТРЕНЫ

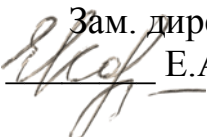
ЦК ОГСЭ

Протокол № 1 от 27.09.2017 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Шатилова

УТВЕРЖДАЮ

 Зам. директора по УР
Е.А. Коробкова

№	Разработчик
1	Уманец Антон Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла. 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. На самостоятельную работу в курсе изучения дисциплины отводится 168 часов. 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	Методы и формы контроля	Кол-во 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.	Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.	2
	Техника безопасности на уроке по физической культуре	Собрать материал для реферата по теме: «Техника безопасности на уроках физической культуры».	Проверка реферата на бумажном носителе.	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	Демонстрация упражнений из комплекса.	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	Демонстрация упражнений на гибкость.	2
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	Демонстрация упражнений из комплекса.	2
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	Демонстрация упражнений на скорость.	2
Раздел 2 Спортивные игры	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники	Составление комплекса	Демонстрация упражнений	2

Тема 1 Совершенствовани е техники игры в волейбол	игры в волейбол. ОФП	упражнений для гимнастики.	из комплекса.	
	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование боковой подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	Демонстрация упражнений на гибкость.	2
Раздел 2 Спортивные игры Тема 2 Совершенствовани е техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
	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 старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	Демонстрация упражнений.	6
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.	Демонстрация игр.	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса упражнений для	Демонстрация упражнений.	2

		эффективной работы рук с низкого старта.		
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.	Демонстрация упражнений.	4
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	Демонстрация упражнений.	2
	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	Составление комплекса акробатических упражнений.	Демонстрация упражнений.	2
	Проходы под щит с сопротивлением.	Составление комплекса упражнений для развития физического качества: ловкости	Демонстрация упражнений.	2
	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подаче.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.	6
	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	Демонстрация упражнений.	2
	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	Демонстрация упражнений.	6
	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	Демонстрация упражнений.	2
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	Демонстрация упражнений.	2
Раздел 3 Легкая	Легкоатлетический кросс.	Подготовка,	Демонстрация	4

атлетика Тема 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	оформление и защита рефератов.	упражнений.	
	Легкоатлетический кросс.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса подвижных игр.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники бега по прямой.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	Демонстрация упражнений.	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	Демонстрация упражнений.	2
Раздел 3 Легкая атлетика Тема 2 Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	Демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	Демонстрация упражнений.	6
	Совершенствование техники	Совершенствование	Демонстрация	2

	выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	ударов по мячу ногой, ведение мяча.	упражнений.	
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	Демонстрация упражнений.	4
	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	Демонстрация упражнений.	4
Раздел 4 Спортивные игры Тема 1 Совершенствование техники игры в мини-футбол	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	Составление комплекса упражнений ОФП.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.	Демонстрация упражнений.	2
	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Составление комплекса упражнений для	Демонстрация упражнений.	2

		точных ударов по теннисному мячу.		
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.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	Демонстрация упражнений.	6
	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	Демонстрация упражнений.	2
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	Демонстрация упражнений.	2
Раздел 4 Спортивные игры Тема 3 Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование техники приема - подачи мяча в волейболе.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование техники нападающего удара	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	Демонстрация упражнений.	5

Самостоятельная работа №1

Название работы: конспект средства физической культуры.

Цель: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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: собрать материал для реферата по теме: «Техника безопасности на уроках физической культуры».

Цель: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять с верху 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 №4

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

Уровень СРС: эвристический.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 2 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.

Рекомендации: Студент при выполнении данного задания может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

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 гимнастики.

Цель: научиться правильно использовать средства гимнастики.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

Рекомендации. Студент самостоятельно выбирает средства гимнастики.

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 утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.

Цель: приобретение новых знаний умений навыков.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному.

Рекомендации. Студент может воспользоваться электронной библиотекой IPRbooks.

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 развития гибкости.

Цель: повысить уровень гибкости.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений на гибкость.

Количество часов на выполнение: 2 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 №8

Название работы: составление комплекса упражнений для зарядки.

Цель: научить правильному режиму дня.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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 №9

Название работы: составление комплекса упражнений для развития гибкости.

Цель: развитие активной гибкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений на гибкость.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для развития активной гибкости, состоящий из 8 упражнений.

Рекомендации: разобрать понятие активная гибкость.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №10

Название работы: составление комплекса упражнений для гимнастики.

Цель: получение новых знаний.

Уровень СРС: эвристический.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для акробатической гимнастики.

Обязательно комплекс составлять с подстраховкой второго обучающегося.

Рекомендации: при составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

Критерий 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 акробатики.

Цель: развитие гибкости, воспитание смелости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Рекомендации: при составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №12

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

Цель: проверка подготовленности студентов.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы 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).

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №13,14

Название работы: составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.

Цель: развитие скоростных способностей.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №15,16

Название работы: составление комплекса упражнений для акробатики.

Цель: развитие гибкости, воспитание смелости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для акробатики, в приоритете ковыльковые упражнения, разные повороты и перекаты.

Рекомендации: при составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

Критерий 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 эффективного низкого старта с колодок.

Цель: развитие скоростных способностей.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №18

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

Цель: развитие сложной двигательной реакций.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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.

Критерий оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №19

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

Цель: развитие скоростных способностей.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №20,21,22

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

Цель: развитие сложной двигательной реакции.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 6 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.

Критерий оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №23

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

Цель: научить организм восстанавливаться после нагрузки.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №24

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

Цель: развитие частоты рук при беге.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №25,26

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

Цель: научить организм восстанавливаться после нагрузки.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №27

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

Цель: развитие ловкости рук.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №28

Название работы: составление комплекса акробатических упражнений.

Цель: развитие гибкости, воспитание смелости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Рекомендации: при составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №29

Название работы: составление комплекса упражнений для развития физического качества: ловкости.

Цель: развитие гибкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для развития ловкости. Использовать упражнения на координацию.

Критерий 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 теннисным мячом и ракеткой на подачи.

Цель: развивать умение учащихся ориентироваться в пространстве.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация подач

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

Рекомендации: При составлении комплекса учитывать правильность подброса теннисного шарика.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №31,32,33

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

Цель: развитие ловкости рук.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание: составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №34

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

Цель: умение анализировать свои ошибки.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы контроля: проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»-студент раскрыл все 4 вопроса в полном объеме.

оценка «4»- студент раскрыл все 3 вопроса в полном объеме.

оценка «3»- студент раскрыл все 2 вопроса в полном объеме.

Самостоятельная работа №35

Название работы: Составление комплекса упражнений утренней зарядки.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы 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.

Рекомендации: Студент при выполнении данного задания может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

Критерии оценки:

оценка «5»-правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-правильно выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №36,37,38

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

Цель: умение анализировать свои ошибки.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание: Составить конспект анализа техники движения рук, движения ног, подброса мяча. Студент самостоятельно составляет анализ техники прямой подачи сверху.

Критерий оценки:

оценка «5»- студент раскрыл все 3 вопроса в полном объеме.

оценка «4»- студент раскрыл все 2 вопроса в полном объеме.

оценка «3»- студент раскрыл все 1 вопрос в полном объеме.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Подготовка, оформление и защита рефератов.

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

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый)

Методы и формы контроля: проверка реферата на бумажном носителе.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Подготовить реферат на тему «Верхняя подача мяча в волейболе».

Рекомендации. При написании реферата студент может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

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 №40

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

Цель: умение подготавливать организм к предстоящей работе.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Рекомендации. Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям и составляет комплекс сверху вниз.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №41,42

Название работы: Подготовка, оформление и защита рефератов.

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

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Методы и формы контроля: проверка реферата на бумажном носителе.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание: Подготовить реферат на тему «История волейбола».

Рекомендации. При написании реферата студент может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией

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 №43

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.

Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.

Критерий оценки:

оценка «5»-. выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-. выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-. выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №44

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

Цель: умения подбирать упражнения после различных заболеваний.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №45

Название работы: Составление комплекса подвижных игр.

Цель: развитие ловкости через подвижные игры.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация игр.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс подвижных игр.

Критерий оценки:

оценка «5» - составлено 4 игры.

оценка «4» - составлено 3 игры.

оценка «3» - составлено 2 игры.

Самостоятельная работа №46

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

Цель: умение использовать восстановительные упражнения.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №47

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Рекомендации. Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям.

Критерий 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 адаптации к физическим упражнениям.

Цель: развивать умение подбирать упражнения после различных заболеваний.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс из 8 упражнений для адаптации к физическим нагрузкам после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнены 8 упражнений.

оценка «4»- выполнены 6 упражнений.

оценка «3»- выполнены 5 упражнений.

Самостоятельная работа №49

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

Цель: профилактика плоскостопия.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №50

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением назад.

Цель: развитие координационных способностей.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

Рекомендации: Можно использовать упражнения с поворотами через спину.

Критерий оценки:

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №51,52

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением вперед.

Цель: развитие координационных способностей.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

Рекомендации: Составить упражнения на месте, в ходьбе и беге.

Критерий оценки:

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №53,54,55

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание: Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.

Рекомендации. Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №56

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

Цель: развитие силовых способностей.

Уровень СРС: реконструктивный.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 час.

Задание: составить комплекс упражнений совершенствования ударов по мячу ногами, ведение мяча.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №57

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

Цель: профилактика плоскостопия.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №58

Название работы: Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.

Цель: подготовка организма к предстоящей работе.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №59,60

Название работы: Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 4 упражнения.

оценка «4»- выполнено 3 упражнения.

оценка «3»- выполнено 2 упражнения.

Самостоятельная работа №61,62

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.

Цель: Закрепить пройденный материал.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

Рекомендации. комплекс составлять в парах

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №63

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №64,65

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №66

Название работы: Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса

Цель: развитие ловкости координаций.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №67

Название работы: Составление комплекса упражнений ОФП.

Цель: развитие силы.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №68

Название работы: Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.

Цель: Закрепить пройденный материал.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №69

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

Цель: развитие ловкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы 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.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №70,71

Название работы: Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.

Цель: развитие ловкости координаций.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №72,73,74

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

Цель: развитие гибкости суставов.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №75

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

Цель: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 76

Название работы: Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.

Цель: Закрепить пройденный материал.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс прыжковых упражнений.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 77

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

Цель: развитие гибкости суставов.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса. Упражнения составлять от простого к сложному.

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 78,79

Название работы: Составление комплекса прыжковых упражнений.

Цель: развитие прыгучести.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: Демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

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

Критерий оценки:

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 80

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

Цель: развитие силы.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание: составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 81,82

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

Цель: развитие гибкости.

Уровень СРС: воспроизводящий.

Методы и формы контроля: демонстрация упражнений

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание: Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

Критерий оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа № 83,84, 85

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

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

Уровень СРС: эвристический (частично поисковый).

Методы и формы 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, 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