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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

БОД.05 Физическая культура

специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2018

РАССМОТРЕНЫ
ОД, МЕН № 10 от 22.05. 2018 г.
Председатель ЦК
_____ / Г.В. Перепияко /

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

Пояснительная записка

Дисциплина БОД.05 Физическая культура входит в Базовые общеобразовательные дисциплины. 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.

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. Обучение технике бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Перечислить и описать средние и длинные дистанции, включены в программу Олимпийских игр.	2
	Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки	Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости	2
	Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции	Составление комплекса упражнений для разминки в упорах	2
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона	Составление комплекса упражнений, для разминки в беге	2
	Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составление комплекса упражнений в ходьбе на 4 счета	2
	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	Составление комплекса основных положений сед	2
Тема 2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки	Составление комплекса упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций	2
	Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук	2

	Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование	Составление комплекса акробатических упражнений	2
	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета	2
	Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой	Составление комплекса специально беговых упражнений	4
	Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению	Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакций	2
	Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составление комплекса восстановительных упражнений после бега	2
	Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса	2
	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	Составление комплекса ритмических упражнений	2
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Обучение технике игры в настольный теннис	Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом	2
	Обучение отработки техники подачи	Составление комплекса прыжковых упражнений	2
	Обучение выполнения ударов разными подачами	Составление комплекса упражнения для развития координационных способностей	2
	Учебная игра на счет разученными ударами.	Составление комплекса ОРУ с гимнастической	2

	Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	палкой на 4 счета	
Раздел 3. Спортивные игры Тема 1. Обучение технике игры в волейбол	Правила игры в волейбол	Составление комплекса упражнений для развития ловкости	2
	Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 счета	4
	Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча	Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета	2
	Закрепление техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки	2
	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия	2
	Изучение попеременно двухшажных ходов.	Составление комплекса упражнений для основных наклонов	2
	Изучение одновременного бесшажного хода.	Составление комплекса основных приседов	2
	Обучение технике приема мяча сверху, снизу	Составление комплекса упражнений на развитие координации	2
	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Составление комплекса основных промежуточных положений рук	2
	Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.	Составление комплекса основных положений рук	2
	Создать у занимающихся правильное представление о технике	Составление комплекса основных строевых стоек	2

	приема мяча двумя руками снизу		
	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Составление комплекса строевых упражнений	2
	Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.	2
	Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу	Составление комплекса упражнений для разминки в волейболе	2
	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составление комплекса упражнений для разминки перед началом занятий по лыжной подготовке.	2
	Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).	Составление комплекса ОРУ по показу на 4 счета	2
	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета	2
Раздел 4. Лыжная подготовка обучение Тема 1. Обучение технике лыжным ходам	Изучение одновременного двухшажного хода.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Изучение полуконькового хода.	Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета	2
	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2
	Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета	2

	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета	3
	Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу	Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы	2
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета	3
Раздел 5. Спортивные игры обучение Тема 1. Обучение технике игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета	2
	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса	2
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте	Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей.	3
	Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	Составление комплекса упражнений для развития гибкости крупных суставов	2
	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	Составление комплекса упражнения на развития силы ног	2
	Обучение технике игры в целом в баскетбол	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	Составление комплекса упражнений для акробатики	2
Раздел 6. Легкая атлетика Тема 1. Обучение техники прыжков в длину	Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания	Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета	2

с разбега способом согнув ноги	Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	2
	Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом	Составление комплекса упражнений для развития пассивной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составление комплекса упражнений на развитие гибкости	2

Самостоятельная работа №1

Название работы: Перечислить и описать средние и длинные дистанции, включены в программу Олимпийских игр..
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка письменной работы.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Перечислить и описать все дистанции (средние и длинные), включеные в программу Олимпийских игр.
Критерии оценки:
оценка «5» - дана краткая характеристика для 6 дистанций.
оценка «4» - дана краткая характеристика для 4 дистанций.
оценка «3» - дана краткая характеристика для 3 дистанций.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: устный опрос.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнений для развития общей выносливости. Подготовиться к устному ответу.
Критерии оценки:
оценка «5» - перечислены 6 упражнений.
оценка «4» - перечислены 4 упражнения.
оценка «3» - перечислены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в упорах.
Цель работы: правильное использование упражнений для разминки.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в упорах. Продемонстрировать их на практике.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, и все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, и 5 продемонстрированы.

оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, и 2 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Составление комплекса упражнений, для разминки в беге.
Цель работы: приобретение новых знаний умений навыков.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка письменной работы.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в беге.
Критерии оценки:
оценка «5» - в комплексе представлено 8 упражнений.
оценка «4» - представлено 6 упражнений.
оценка «3» - представлено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составление комплекса упражнений в ходьбе на 4 счета.
Цель работы: повысить уровень ОФП.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в ходьбе. Продемонстрировать их на практике.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, и все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №6

Название работы: Составление комплекса основных положений сед.
Цель работы: создать правильное представление о основных положениях сед.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: беседа.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Найти информацию про все положения сед. Подготовиться к устному ответу.
Критерии оценки:
оценка «5» - перечислил 8 основных положений сед.
оценка «4» - перечислил 5 основных положений сед.
оценка «3» - перечислил 2 положения сед.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Составление комплекса упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: творческая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 восстановительных упражнений после бега на короткие дистанции. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 8 упражнений, и все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 8 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 8 упражнений.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы мышц.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

Самостоятельная работа №9

Название работы: Составление комплекса акробатических упражнений.
Цель работы: отработка умений и навыков..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа, демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 акробатических упражнений. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений, и все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 6 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 3 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета.
Цель работы: отработка умений и навыков..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа, демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 ОРУ с гимнастической скамейкой. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений, 10 продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 6 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Составление комплекса специально беговых упражнений.
Цель работы: получение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 специально беговых упражнений. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 4 упражнения, и 2 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 2 упражнения.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакций.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнений на развитие сложной двигательной реакций. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, все продемонстрированы.

оценка «4» - составлено 4 упражнения, 3 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 2 упражнения.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Составление комплекса восстановительных упражнений после бега.
Цель работы: получение новых знаний . .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: письменная работа..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 восстановительных упражнений после бега.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений.

Самостоятельная работа №14

Название работы: Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.
Цель работы: получение новых знаний . .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: письменная работа. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для мышц брюшного процесса.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Составление комплекса ритмических упражнений.
Цель работы: расширить знания студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка комплексов упражнений, демонстрация..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс ритмических упражнений.
Критерии оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений

Самостоятельная работа №16

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.
Цель работы: расширить знания студентов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы мышц нижних конечностей. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений, все продемонстрированы .
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составление комплекса прыжковых упражнений.
Цель работы: получение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: письменная работа..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 прыжковых упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Составление комплекса упражнения для развития координационных способностей.
Цель работы: усвоение нового материала..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие координации. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №19

Название работы: Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.
Цель работы: усвоение нового материала..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 ОРУ с гимнастической палкой. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 6 упражнений, 2 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 6 упражнений.

Самостоятельная работа №20

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития ловкости.
Цель работы: приобретение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 5 часов.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнений для развития ловкости. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, все показаны.
оценка «4» - составлено 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 6 упражнений.

Самостоятельная работа №21

Название работы: Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 счета.
Цель работы: развивать умение учащихся работать со скакалкой..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: оценивается форма выполнения упражнения (то есть его техника выполнения). .
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:

Выполнить имитацию ОРУ со скакалкой.

Критерии оценки:

оценка «5» - имитация выполнена технически правильно без ошибок.

оценка «4» - допущена 1 ошибка в технике выполнения.

оценка «3» - допущено 2 ошибки в технике выполнения.

Самостоятельная работа №22

Название работы: Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Цель работы: развивать умение учащихся работать с ОРУ..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить 8 ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета. Подготовиться к их выполнению.

Критерии оценки:

оценка «5» - составлено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

оценка «4» - составлено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.

оценка «3» - составлено 4 упражнения, допущены 3 ошибки в технике выполнения.

Самостоятельная работа №23

Название работы: Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Цель работы: добиться правильного выбора упражнений для круговой тренировки ..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 подводящих упражнений для круговой тренировки. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.

оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.

оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 3 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №24

Название работы: Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.

Цель работы: закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
в рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнения по профилактике плоскостопия. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, выполнены все упражнения без ошибок.
оценка «4» - составлено 4 упражнения,при демонстрации допущена 1 ошибка в технике выполнения.
оценка «3» - составлено 2 упражнения, допущена 1 ошибки в технике выполнения.

Самостоятельная работа №25

Название работы: Составление комплекса упражнений для основных наклонов.
Цель работы: отработка практических навыков..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для основных наклонов. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №26

Название работы: Составление комплекса основных приседов.
Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений основных приседов. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 5 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 3 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №27

Название работы: Составление комплекса упражнений на развитие координации.
Цель работы: развивать умение учащихся работать на координацию..

Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений на координацию..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие координаций. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, 7 продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №28

Название работы: Составление комплекса основных промежуточных положений рук.
Цель работы: повышение работоспособности, развитие координации..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений основных промежуточных положений рук. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 8 упражнений основных положений рук, все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 6 упражнений основных положений рук, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 4 упражнения основных положений рук, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №29

Название работы: Составление комплекса основных положений рук.
Цель работы: повышение работоспособности, развитие силы..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: Демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 основных положений рук. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений основных положений рук, и все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 4 упражнения основных положений рук., 3

продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 2 упражнения основных положений рук,1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №30

Название работы: Составление комплекса основных строевых стоек.
Цель работы: развивать умение обучающихся работать со строевыми упражнениями. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация техники выполнения строевых стоек..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей программе составить комплекс из 8 основных строевых стоек. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №31

Название работы: Составление комплекса строевых упражнений.
Цель работы: развивать умение учащихся работать с имитированными упражнениями..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация техники выполнения строевых упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 строевых упражнений. Подготовиться к выполнию строевых упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все выполнены.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 выполнены.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 3 выполнены.

Самостоятельная работа №32

Название работы: Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков..
Цель работы: развитие прыгучести и слаженности действий с напарником. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация нападения..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:

Выполнить имитационные упражнения нападения.

Критерии оценки:

оценка «5» - нападение выполнено технически правильно и без ошибок.

оценка «4» - нападение выполнено технически правильно, допущена одна незначительная ошибка.

оценка «3» - нападение выполнено технически правильно, допущено 2 ошибки.

Самостоятельная работа №33

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в волейболе.

Цель работы: развитие прыгучести и слаженности действий с напарником..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для разминки в волейболе. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «5» - составлено 8 упражнений, 7 продемонстрированы.

оценка «4» - составлено 6 упражнений, 5 продемонстрированы.

оценка «3» - составлено 4 упражнения, 3 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №34

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки перед началом занятий по лыжной подготовке..

Цель работы: развитие силы мышц ног..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: демонстрация упражнений .

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Выполнить упражнения для разминки (3 подхода по 30 сек.).

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 3 подхода по 30 сек.

оценка «4» - выполнено 3 подхода по 25 сек.

оценка «3» - выполнено 2 подхода по 30 сек.

Самостоятельная работа №35

Название работы: Составление комплекса ОРУ по показу на 4 счета.

Цель работы: умение согласованности работы в парах. .

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 6 ОРУ по показу на 4 счета.
Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 6 упражнений, имитация выполнена технически правильно.
оценка «4» - составлено 4 упражнения, при выполнении допущена 1 ошибка в технике выполнения.
оценка «3» - составлено 2 упражнения, при выполнении допущена 1 ошибка в технике выполнения.

Самостоятельная работа №36

Название работы: Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.
Цель работы: умение обучающихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: проверка упражнений, выступление с сообщением на занятии (выборочно). .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать комплекс из 6 ОРУ с тянущейся резиной.
Подготовиться к выступлению с сообщением.
Критерии оценки:
оценка «5» - написано 6 упражнений, выступление с сообщением.
оценка «4» - написано 4 упражения, выступление с сообщением.
оценка «3» - написано 4 упражнения.

Самостоятельная работа №37

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: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для профилактики плоскостопия. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №38

Название работы: Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета.
Цель работы: развитие выносливости, ловкости. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка письменной работы.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс упражнений по ОРУ со скамейкой.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета.
Цель работы: развитие выносливости. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: проверка письменной работы.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений по ОРУ с утяжелителями.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений.

Самостоятельная работа №40

Название работы: Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета.
Цель работы: развивать умение учащихся, работать с внешним сопротивлением (то есть подъёмы спуски с горы). .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для ОРУ с проформером. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №41

Название работы: Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета.
Цель работы: развитие внутренней моторики организма..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка письменной работы, выступление с сообщением на занятии (выборочно)..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 6 ОРУ с гантелями на 4 счета. Подготовиться к выступлению с сообщением.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.
оценка «4» - комплекс составлен из 4 упражнений, выступил с собщением.
оценка «3» - комплекс составлен из 4 упражнений.

Самостоятельная работа №42

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы.
Цель работы: развивать умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать выводы. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: проверка письменной работы, выступление с сообщением на занятии (выборочно). .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 восстановительных упражнений для развития дыхательной системы. Подготовиться к выступлению с сообщением.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, выступил с сообщением.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

Самостоятельная работа №43

Название работы: Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета.
Цель работы: усвоение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: ответы на вопросы по ОРУ с обручем..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Написать в рабочей тетради 6 ОРУ с обручем. Подготовиться к опросу.
Критерии оценки:
оценка «5» - написано 6 ОРУ с обручем, даны ответы на все вопросы.
оценка «4» - написано 4 ОРУ с обручем, даны ответы на 2 вопроса.

оценка «3» - написано 4 ОРУ с обручем.

Самостоятельная работа №44

Название работы: Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета.
Цель работы: развитие координации..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 8 ОРУ с мячом на 4 счета. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «5» - написано 8 упражнений, все выполнены.
оценка «4» - написано 5 упражнений, 3 выполнены.
оценка «3» - написано 2 упражнения, 1 выполнено.

Самостоятельная работа №45

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.
Цель работы: развитие плечевого пояса. .
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 8 упражнений на для развития плечевого пояса. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «5» - написано 8 упражнений, все выполнены.
оценка «4» - написано 6 упражнений, 3 выполнены.
оценка «3» - написано 6 упражнений, 2 выполнены.

Самостоятельная работа №46

Название работы: Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей..
Цель работы: развитие нижних конечностей..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради написать 6 упражнений для массажа нижних конечностей. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:

оценка «5» - написано 6 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - написано 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - написано 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №47

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости крупных суставов.
Цель работы: развитие гибкости суставов. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости крупных суставов. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 6 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №48

Название работы: Составление комплекса упражнения на развития силы ног.
Цель работы: развитие силовых способностей. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы ног. Подготовиться продемонстрировать их.

Критерии оценки:
оценка «5» - составлено 12 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - составлено 12 упражнений, 8 продемонстрированы.
оценка «3» - составлено 10 упражнений, 4 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №49

Название работы: Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..
Цель работы: развивать умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:
Подготовиться к выполнению тестовых упражнений на оценку индивидуального развития основных физических кучеств (3 подхода по 10 раз на каждую ногу).
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 тестовых упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 тестовых упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 тестовых упражнения.

Самостоятельная работа №50

Название работы: Составление комплекса упражнений для акробатики.
Цель работы: развивать умение обучающихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 10 упражнений для акробатики. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 10 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 10 упражнений, 6 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №51

Название работы: Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.
Цель работы: развивать умение студентов работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать выводы. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 ОРУ с баскетбольными мячами. Подготовиться к их демонстрации.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 5 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №52

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости.
Цель работы: развивать умение обучающихся работать с дополнительной

литературой, получать информацию из различных источников , делать выводы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация некоторых упражнений из составленного комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости и продемонстрировать их.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений,5 продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений,3 продемонстрированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №53

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития пассивной гибкости.
Цель работы: развитие пассивной гибкости..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развития пассивной выносливости. Подготовиться к демонстрации упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все продемонстрированы.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 4 продемострированы.
оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №54

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.
Цель работы: развитие гибкости..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: проверка техники выполнения..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости. Подготовиться к их выполнению.
Критерии оценки:
оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, все упражнения выполнены без ошибок.
оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, 6 упражнений выполнены без

ошибок.

оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений, 4 упражнения выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №55

Название работы: Составление комплекса упражнений на развитие гибкости.

Цель работы: развивать умение обучающихся работать с дополнительной литературой..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: устные ответы на вопросы..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие гибкости. Подготовиться к устному опросу.

Критерии оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на все вопросы.

оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на 6 вопросов.

оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений, даны правильные ответы на 4 вопроса.

Самостоятельная работа №56

Название работы: Составление комплекса специально беговых упражнений.

Цель работы: закрепить пройденный материал..

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 6 специально беговых упражнений и подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «5» - написано 6 упражнений и все продемонстрированы.

оценка «4» - написано 6 упражнений и 4 продемонстрированы.

оценка «3» - написано 6 упражнений и 2 продемонстрированы.