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

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2017

РАССМОТРЕНЫ
ОГСЭ №8 от 16.05.2017 г.
Председатель ЦК
_____ / Е.В. Шатилова /

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

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

Пояснительная записка

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

Основные цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- формирование самостоятельной формы мышления.

Особую важность приобретают умения обучающихся выполнять и соблюдать правила техники безопасности, развивать физические способности, самостоятельно применять полученные знания и умения на практике.

Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:

Выбирать свой уровень подготовки задания.

Учиться кратко излагать свои мысли.

Использовать общие правила написания конспекта, реферата.

Обращать внимание на достижение основной цели работы.

Тематический план

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

		боком, в выпаде).	
	Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.	6
	Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование игры в настольный теннис	Упражнения с ракеткой и шариком: набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	8
	Совершенствование отработки техники подачи.	Составление комплекса акробатических упражнений	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (ловкости)	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи	2
Раздел 3. Спортивные игры. Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	7
	Совершенствование прямой подача снизу.	Составление комплекса упражнений утренней зарядки	3
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	6
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	6
	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4

	Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.		
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса подвижных игр.	2
	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	4
	Проходы под щит с сопротивлением. .	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	4
	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	1
	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	5
Тема 3. Совершенствование техники игры в футбол	Совершенствование техники игры в футбол.	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	2
	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, отбор мяча.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами	2
	Обманные движения (финты), остановка мяча.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	4
	Свободная игра.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	4
Тема 4. Совершенствование игры в настольный теннис	Совершенствование основным техническим приемам: исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	2
	Совершенствование	Составление комплекса	4

	основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	
	Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	7
	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	Составление комплекса упражнений ОФП.	2
	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами	2
	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: накат, топс-удар.	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	1
Раздел 4. Легкая атлетика. Тема 1. Совершенствование техники метания малого мяча	Кроссовая подготовка.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	8
	Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	2
	Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2
	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	4
	Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	2
	Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	4
	Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	5

Самостоятельная работа №1

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

Цель работы: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: проверка конспекта в тетради.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить конспект по теме «Средства физической культуры». В конспекте раскрыть понятия средства ФКиС, формы применения средств ФКиС.

Критерии оценки:

оценка «5» - в конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта

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

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

Самостоятельная работа №2

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

Цель работы: усвоение новых знаний.

Уровень СРС: воспроизводящая.

Форма контроля: проверка реферата на бумажном носителе.

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

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

Критерии оценки:

оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены полные ответы на вопросы

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

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

Самостоятельная работа №3

Название работы: Составление комплекса упражнений для гимнастики..

Цель работы: проверка и корректировка полученных знаний.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса.

Количество часов на выполнение: 6 часов.

Задание:
Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять сверху вниз, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает для какой гимнастики он составляет комплекс.
Критерии оценки:
оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений
оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения
оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения

Самостоятельная работа №4

Название работы: Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения..
Цель работы: научиться правильно использовать средства гимнастики.
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составьте комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс нужно составлять сверху вниз, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений
оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения
оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости..
Цель работы: повысить уровень гибкости.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений на гибкость.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №6

Название работы: Составление комплекса упражнений для зарядки..
Цель работы: Научить правильному режиму дня..

Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для зарядки из сидячих упражнений. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Составление комплекса упражнений для акробатики..
Цель работы: развитие гибкости, воспитание смелости.
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса.
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Составить комплекс из 8 упражнений для акробатики, в приоритете кувырковые упражнения, разные повороты и перекаты.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..
Цель работы: проверка подготовленности студентов.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация тестов из комплекса.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств: гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость (координация).
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №9

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..
Цель работы: Развитие скоростных способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта (только для нижних конечностей). Перечислить основные виды расстановки стартовых колодок.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 5 упражнений.
оценка «4» - выполнено 4 упражнения.
оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок..
Цель работы: Развитие скоростных способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде)..
Цель работы: Развитие сложной двигательной реакций..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 8 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). На каждый старт придумать по 3 упражнения. Желательно использовать не стандартные упражнения.
Критерии оценки:

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.
оценка «4» - комплекс составлен из 10 упражнений.
оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки..
Цель работы: научить организм восстанавливаться после нагрузки.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху вниз. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта..
Цель работы: Развитие частоты рук при беге..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта. Выполнять упражнения технически правильно, не торопиться.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №14

Название работы: Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки..
Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:
Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять с вверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №15

Название работы: Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке..
Цель работы: Развитие ловкости рук..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 8 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подачи.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №16

Название работы: Составление комплекса акробатических упражнений.
Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений из комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (ловкости).
Цель работы: Развитие гибкости..

Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития ловкости. Использовать упражнения на координацию.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.
Цель работы: Развивать умение учащихся ориентироваться в пространстве.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация подач..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №19

Название работы: Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.
Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе..
Количество часов на выполнение: 8 часов.
Задание:
Составить конспект анализа техники движений игры волейбол, способы выявления и устранения ошибок. Раскрыть вопросы о технике подачи, блокированию, передачи, атаки.
Критерии оценки:
оценка «5» - студент раскрыл все 4 вопроса в полном объёме.
оценка «4» - студент раскрыл все 3 вопроса в полном объёме.
оценка «3» - студент раскрыл все 2 вопроса в полном объёме.

Самостоятельная работа №20

Название работы: Составление комплекса упражнений утренней зарядки.
Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №21

Название работы: Подготовка, оформление и защита рефератов..
Цель работы: Умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Подготовить реферат на тему «Верхняя подача мяча в волейболе».
Критерии оценки:
оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос.
оценка «4» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.
оценка «3» - Реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

Самостоятельная работа №22

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с волейбольным мячом. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №23

Название работы: Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе. Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №24

Название работы: Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям..
Цель работы: Умения подбирать упражнения после различных заболеваний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №25

Название работы: Составление комплекса подвижных игр..
Цель работы: Развитие ловкости через подвижные игры..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация игр..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс подвижных игр.
Критерии оценки:

оценка «5» - составлено 4 игры.
оценка «4» - составлено 3 игры.
оценка «3» - составлено 2 игры.

Самостоятельная работа №26

Название работы: Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры..
Цель работы: Умение использовать восстановительные упражнения..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №27

Название работы: Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс из 8 упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №28

Название работы: Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..
Цель работы: Профилактика плоскостопия..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:

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

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №29

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением назад..

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №30

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением вперед.

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №31

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

Цель работы: Развитие силовых способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

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

Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №32

Название работы: Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для коллективной разминки, можно в парах.
Использовать собственный вес при составлении комплекса.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №33

Название работы: Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков..
Цель работы: Развитие ловкости. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Придумать комбинации защиты при нападении 3-х игроков в футболе.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 4 упражнения.
оценка «4» - выполнено 3 упражнения.
оценка «3» - выполнено 2 упражнения.

Самостоятельная работа №34

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в футболе..
Цель работы: Закрепить пройденный материал..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.
Критерии оценки:

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

Самостоятельная работа №35

Название работы: Составление комплекса упражнений для разминки в футболе..
Цель работы: Закрепить пройденный материал..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №36

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для обороны игры в теннис. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №37

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе..
Цель работы: развитие ловкости.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для нападения в теннисе. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №38

Название работы: Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для нападения в теннисе. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.
Цель работы: развитие ловкости координаций.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для игры в настольный теннис из 8 упражнений. Комплекс составлять на верхние конечности тела с использованием ракетки и теннисного шарика.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №40

Название работы: Составление комплекса упражнений ОФП..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:
Составить комплекс упражнений ОФП с собственным весом. Можно использовать приседание, отжимание, прыжки, различные передвижения в положения лежа.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №41

Название работы: Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.
Цель работы: закрепить пройденный материал.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений в парах с использованием различных подач и приемов.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №42

Название работы: Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу..
Цель работы: развитие ловкости.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для попадания шарика в центр теннисной ракетки. Использовать различные способы набивания мяча и различные способы подачи мяча.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №43

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса..
Цель работы: развитие гибкости суставов.

Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 8 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комплекс можно составить в парах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №44

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса..
Цель работы: Развитие гибкости суставов. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 6 часов.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комплекс можно составить в парах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №45

Название работы: Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся..
Цель работы: усвоение новых знаний.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №46

Название работы: Составление комплекса специальных прыжковых упражнений..

Цель работы: Закрепить пройденный материал..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс прыжковых упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №47

Название работы: Составление комплекса прыжковых упражнений..
Цель работы: развитие прыгучести.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений из прыжков. Можно использовать различный спортивный инвентарь.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №48

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса..
Цель работы: развитие силы.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №49

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития групп мышц

верхнего пояса..
Цель работы: развитие гибкости.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений.
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №50

Название работы: Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов..
Цель работы: умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: проверка реферата на бумажном носителе.
Количество часов на выполнение: 5 часов.
Задание:
Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».
Критерии оценки:
оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученны полные ответы на вопросы
оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопросы
оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме

Самостоятельная работа №51

Название работы: Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов..
Цель работы: Умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать рефераты. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».
Критерии оценки:
оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученны 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.