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

Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине

БОД.08 Физическая культура

специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2020

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / Г.В. Перепияко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

Пояснительная записка

Дисциплина БОД.08 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	Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости	2
	Техника бега на короткие дистанции.Техника бега по прямой дистанции	Составить комплекс упражнений для разминки в упорах	2
	Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона	Составить комплекс упражнений, для разминки в беге	2
	Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета	2
	Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м	Составить комплекс основных положений сед	2
Тема 2. Обучение технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки	Составить комплекс упражнений для восстановления после бега на короткие дистанций	2
	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук	2
	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование	Составить комплекс акробатических упражнений	2
	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на 4 счета	2
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	Составить комплекс специально беговых	2

	Техника бега по прямой	упражнений	
	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакций	2
	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега	2
	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	2
	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м	Составить комплекс ритмических упражнений	2
Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис Тема 1. Обучение технике игры в настольный теннис	Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом	2
	Отработка техники подачи	Составить комплекс прыжковых упражнений	2
	Выполнение ударов разными подачами	Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей	2
	Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета	2
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол Тема 1. Обучение технике игры в волейбол	Правила игры в волейбол	Составить комплекс упражнений для развития ловкости	5
	Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета	4
	Техника верхней прямой	Составить комплекс ОРУ	2

	подачи, верхней боковой подачи мяча	с волейбольным мячом на 4 счета	
	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча	Составить комплекс упражнений для круговой тренировке	2
	Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	2
	Техника приема мяча двумя руками снизу	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	1
	Техника приема мяча сверху, снизу.	Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху.	2
	Техника приема мяча сверху, снизу	Составление комплекса упражнений на развитие координации	4
	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку	Составить комплекс ОРУ без предметов.	2
	Техника блокирования в волейболе.	Составить комплекс основных положений рук	2
	Техника приема мяча двумя руками снизу	Составить комплекс основных строевых стоек	2
	Совершенствование техники подачи мяча снизу.	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	2
	Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу	Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе	6
	Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета	2
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 1. Обучение технике лыжным ходам	Изучение одновременного двухшажного хода.	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Изучение полуконькового хода.	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета	2

	Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2
	Передвижение бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета	2
	Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета	2
	Основы техники передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы	2
	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета	2
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол Тема 1. Обучение технике игры в баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета	2
	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса	2
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2
	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов	2
	Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге	Составить комплекс упражнения на развития силы ног	2
	Техника игры в баскетбол	Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков	Составить комплекс упражнений для акробатики	2
Раздел 6. Легкая атлетика	Ознакомление с техникой прыжков в длину с	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом	2

Тема 1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	разбега. Обучение технике отталкивания	на 4 счета	
	Техника разбега в сочетании с отталкиванием, техника приземления	Составить комплекс упражнений для развития гибкости	2
	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину в целом	Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости	2
	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр.	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: 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 №2

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
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 №3

Название работы: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс основных положений сед.
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 №7

Название работы: Составить комплекс 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: Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.
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 №9

Название работы: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс специально беговых упражнений.
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 №12

Название работы: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс ритмических упражнений.
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 №16

Название работы: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс 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: Составить комплекс упражнений для круговой тренировке.
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: Составить комплекс 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: Составить комплекс упражнений для основных наклонов.
Цель работы: отработка практических навыков..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 1 час.
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: Составить комплекс подводящих упражнений для приема мяча сверху..
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: Составить комплекс ОРУ без предметов..
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 №28

Название работы: Составить комплекс 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 №29

Название работы: Составить комплекс 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 №30

Название работы: Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков..
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 №31

Название работы: Составление комплекса упражнений на развитие координации.
Цель работы: развитие прыгучести и слаженности действий с напарником. .
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: демонстрация нападения..
Количество часов на выполнение: 4 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 №32

Название работы: Составить комплекс 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: 6 часов.

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 №33

Название работы: Составить комплекс 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 №34

Название работы: Составить комплекс 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 №35

Название работы: Составить комплекс 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 №36

Название работы: Составить комплекс 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 №37

Название работы: Составить комплекс 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 №38

Название работы: Составить комплекс 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 №39

Название работы: Составить комплекс 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 №40

Название работы: Составить комплекс 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 №41

Название работы: Составить комплекс 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 №42

Название работы: Составить комплекс 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 №43

Название работы: Составить комплекс 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 №44

Название работы: Составить комплекс 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 №45

Название работы: Составить комплекс 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 №46

Название работы: Составить тестовые 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 №47

Название работы: Составить комплекс 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 №48

Название работы: Составить комплекс 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 №49

Название работы: Составить комплекс 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 №50

Название работы: Составить комплекс 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 №51

Название работы: Составить комплекс 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 №52

Название работы: Составить комплекс 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 №53

Название работы: Составить комплекс специально беговых упражнений 6 упр..
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.