



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, 2022

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / К.Н. Ильинец /

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 4x100 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 ракетки. | 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 тренировки | 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 упражнения 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 технике 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), включенные 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» - В комплексе представлено 6 упражнений.

оценка «3» - В комплексе 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 дистанции.

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: проверка задания в тетради.

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: проверка задания в тетради.

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 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: 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: 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 №28

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 №29

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 №30

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 №31

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 выполнению 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: 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 упражнения, 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 профформером на 4 счета.

Цель работы: развивать умение учащихся, работать с внешним сопротивлением (то есть подьёмы 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 профформером.

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 сообщением.

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 упражнения 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 качеств (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 продемонстрированы.

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.