




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

**Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
по дисциплине
СГ.04 Физическая культура
специальности
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

Иркутск, 2025

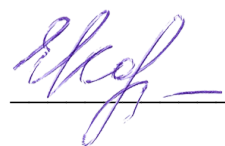
РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / О.В. Жаворонкова
/

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

 Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО |
|---|---------------------------------|
| 1 | Паутова Маргарита Владиславовна |
| 2 | Кулиш Евгения Алексеевна |

Пояснительная записка

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в Социально-гуманитарный цикл. Самостоятельная работа является одним из видов учебно работы обучающегося без взаимодействия с преподавателем.

Основные цели самостоятельной работы:

1. систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
2. углубление и расширение практических знаний;
3. 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:

1. Выбирать свой уровень подготовки задания.
2. Учиться кратко излагать свои мысли.
3. Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
4. Обращать внимание на достижение основной цели работы.

Тематический план

| Раздел Тема | Тема занятия | Название работы | Количество часов |
|--|--|--|------------------|
| Раздел 2. Легкая атлетика Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Техника беговых упражнений. | Техника беговых упражнений. | 2 |
| | Разучивание техники высокого и низкого старта. | Разучивание техники высокого и низкого старта. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места. | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места. | 1 |
| | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места. | Сдача контрольного норматива по прыжкам с места. | 1 |
| | Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции. | Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции. | 2 |
| | Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона. | Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона. | 2 |
| | Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 |
| | Изучение техники бега на дистанцию 100 м. | Изучение техники бега на дистанцию 100 м. | 2 |
| | Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. | Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м. | 2 |
| | Изучение техники бега на длинные дистанции. | Изучение техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции. | Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции. | 1 |
| Раздел 3. Баскетбол Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | 2 |
| | Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения | Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения | 2 |

| | | | |
|---------------------------|--|--|---|
| | мяча в ходьбе. | мяча в ходьбе. | |
| | Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге. | Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге. | 2 |
| | Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок. | Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | 1 |
| | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок". | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок". | 2 |
| | Изучение ведения мяча двумя руками. | Изучение ведения мяча двумя руками. | 2 |
| | Совершенствование ведения мяча двумя руками. | Совершенствование ведения мяча двумя руками. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | 1 |
| | Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колонне и кругу. | Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колонне и кругу. | 2 |
| | Изучение техники ловли мяча в колонне. | Изучение техники ловли мяча в колонне. | 2 |
| | Совершенствование техники ловли мяча в колонне. | Совершенствование техники ловли мяча в колонне. | 2 |
| | Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| Раздел 4. Волейбол | Отработка действий: | Отработка действий: | 2 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Тема 1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | стойки в волейболе, перемещения по площадке. | стойки в волейболе, перемещения по площадке. | |
| | Изучение подач мяча в волейболе. | Изучение подач мяча в волейболе. | 2 |
| | Совершенствование подач в волейболе. | Совершенствование подач в волейболе. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе. | Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе. | 1 |
| | Изучение приема мяча в волейболе. | Изучение приема мяча в волейболе. | 2 |
| | Изучение приемов мяча в волейболе. | Изучение приемов мяча в волейболе. | 2 |
| | Совершенствование приемов мяча в волейболе. | Совершенствование приемов мяча в волейболе. | 2 |
| | Зачетное занятие по приему мяча в волейболе. | Зачетное занятие по приему мяча в волейболе. | 2 |
| | Техника прямого нападающего удара. | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| | Совершенствование прямого нападающего удара. | Совершенствование прямого нападающего удара. | 2 |
| | Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе. | Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе. | 2 |
| | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе. | 1 |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка Тема 1. Техника безопасности на занятиях по ОФП | Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП. | Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП. | 2 |
| | Совершенствование техники подтягивания на перекладине. | Совершенствование техники подтягивания на перекладине. | 2 |
| | Закрепление техники подтягивания на перекладине. | Закрепление техники подтягивания на перекладине. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки. | Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки. | 1 |
| | Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки. | Сдача контрольного норматива подтягивание-юноши, вис- девушки. | 1 |
| | Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на | Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на | 2 |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | спине. | спине. | |
| | Совершенствование техники подъёма туловища из положения лежа на спине. | Совершенствование техники подъёма туловища из положения лежа на спине. | 2 |
| | Закрепление пройденной темы. | Закрепление пройденной темы. | 2 |
| | Повторение техники при подготовке к сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа. | Повторение техники при подготовке к сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа. | 2 |
| | Темповые прыжки на месте через скакалку. | Темповые прыжки на месте через скакалку. | 2 |
| | Закрепление. Темповые прыжки через скакалку. | Закрепление. Темповые прыжки через скакалку. | 2 |
| | Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями. | Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями. | 2 |
| Раздел 6. Легкая атлетика Тема 1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. | 2 |
| | Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину. | Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину. | 2 |
| | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги". | 2 |
| | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 |
| Тема 2. Совершенствование техники эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | 2 |
| | Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне. | 2 |
| | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование. | 2 |
| | Сдача контрольного | Сдача контрольного | 1 |

| | норматива по технике эстафетного бега 4x100 м. | норматива по технике эстафетного бега 4x100 м. | |
|---|---|---|---|
| Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. | Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения. | 2 |
| | Бег по дистанции. | Бег по дистанции. | 2 |
| | Бег по дистанции. Финиширование. | Бег по дистанции. Финиширование. | 2 |
| | Бег на средние и длинные дистанции. | Бег на средние и длинные дистанции. | 2 |
| | Совершенствование методики метания гранаты. | Совершенствование методики метания гранаты. | 2 |
| | Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2 |
| | Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. | 2 |
| | Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000. | Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000. | 2 |
| | Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров. | Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров. | 2 |
| | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м. | 2 |
| | Совершенствование прыжков в длину с места. | Совершенствование прыжков в длину с места. | 2 |
| | Закрепления эстафетного бега. | Закрепления эстафетного бега. | 2 |

Самостоятельная работа №1

Название работы: Техника беговых упражнений..

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: письменная работа.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы мышц.

Критерии оценки:

оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

оценка «5» - Комплекс составлен из 12 упражнений.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста..

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: письменная работа.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В тетрадь выписать все перемещения и стойки в баскетболе.

Критерии оценки:

оценка «3» - Выписано 3 защитных стойки.

оценка «4» - Выписано 6 защитных стойки.

оценка «5» - Выписано 10 защитных стоек.

Самостоятельная работа №3

Название работы: Изучение подач мяча в волейболе..

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

В рабочей тетради составить 8 ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Подготовиться к их выполнению.

Критерии оценки:

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

оценка «4» - Составлено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.
оценка «5» - Составлено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №4

Название работы: Изучение подач мяча в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для круговой тренировки..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 часа.

Задание:

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

Критерии оценки:

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

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

оценка «5» - Комплекс составлен из 4 упражнений, 3 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Совершенствование подач в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе..

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 волейболе. Подготовиться к их демонстрации.

Критерии оценки:

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

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

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

Самостоятельная работа №6

Название работы: Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета..

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 «3» - Написано 2 упражнения, 1 выполнено.

оценка «4» - Написано 5 упражнений, 3 выполнены.
оценка «5» - Написано 8 упражнений, все выполнены.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Изучение приема мяча в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития 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 «3» - Написано 6 упражнений, 2 выполнены.

оценка «4» - Написано 6 упражнений, 3 выполнены.

оценка «5» - Написано 8 упражнений, все выполнены.

Самостоятельная работа №8

Название работы: Изучение приемов мяча в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных 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 «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

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

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

Самостоятельная работа №9

Название работы: Совершенствование приемов мяча в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнения на развития силы ног..

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 «3» - Составлено 10 упражнений, 4 продемонстрированы.
оценка «4» - - Составлено 12 упражнений, 8 продемонстрированы.
оценка «5» - Составлено 12 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Зачетное занятие по приему мяча в волейболе..

Цель работы: Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..

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 «3» - Выполнено 4 тестовых упражнения.

оценка «4» - Выполнено 6 тестовых упражнений.

оценка «5» - Выполнено 8 тестовых упражнений.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Техника прямого нападающего удара..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для акробатики..

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 «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 2 продемонстрированы.

оценка «4» - Комплекс составлен из 10 упражнений, 6 продемонстрированы.

оценка «5» - Комплекс составлен из 10 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Совершенствование прямого нападающего удара..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..

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 «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.
оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.
оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения 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 «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений, 1 продемонстрировано.

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

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

Самостоятельная работа №14

Название работы: Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для разминки в волейболе..

Уровень СРС: эвристическая.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

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

Критерии оценки:

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

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

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

Самостоятельная работа №15

Название работы: Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП..

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: проверка техники выполнения упражнений.

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 «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 4 упражнения выполнены без ошибок.
- оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 6 упражнений выполнены без ошибок.
- оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, все упражнения выполнены без ошибок.

Самостоятельная работа №16

Название работы: Совершенствование техники подтягивания на перекладине..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости..

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 «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 5 продемонстрированы.
- оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 3 продемонстрированы.
- оценка «5» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 1 продемонстрировано.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Закрепление техники подтягивания на перекладине..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для акробатики..

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 «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 2 продемонстрированы.
- оценка «4» - Комплекс составлен из 10 упражнений, 6 продемонстрированы.
- оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 2 продемонстрированы.

Самостоятельная работа №18

Название работы: Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки..

Цель работы: Составить комплекс упражнения на развития силы ног..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 1 час.

Задание:

В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы ног. Подготовиться продемонстрировать их.

Критерии оценки:

оценка «3» - Составлено 10 упражнений, 4 продемонстрированы.

оценка «4» - Составлено 12 упражнений, 8 продемонстрированы.

оценка «5» - Составлено 12 упражнений, все продемонстрированы.

Самостоятельная работа №19

Название работы: Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных 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 «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

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

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

Самостоятельная работа №20

Название работы: Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития 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 «3» - Написано 6 упражнений, 2 выполнены.

оценка «4» - Написано 6 упражнений, 3 выполнены.

оценка «5» - Написано 8 упражнений, все выполнены.

Самостоятельная работа №21

Название работы: Закрепление пройденной темы..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета..

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 «3» - Написано 4 ОРУ с обручем.

оценка «4» - Написано 4 ОРУ с обручем, даны ответы на 2 вопроса.

оценка «5» - Написано 6 ОРУ с обручем, даны ответы на все вопросы.

Самостоятельная работа №22

Название работы: Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа..

Цель работы: Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы..

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 «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений, выступил с сообщением.

Самостоятельная работа №23

Название работы: Темповые прыжки на месте через скакалку..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета..

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 «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 4 упражнений, выступил с сообщением.
оценка «5» - Комплекс составлен из 6 упражнений, выступил с сообщением.

Самостоятельная работа №24

Название работы: Закрепление. Темповые прыжки через скакалку..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета..

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 «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №25

Название работы: Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями..

Цель работы: Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..

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 «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

Самостоятельная работа №26

Название работы: .

Цель работы: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов.

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

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

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

Самостоятельная работа №27

Название работы: Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000..

Цель работы: углубление и расширение практических знаний.

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: демонстрация упражнений.

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

В тетраде расписать технику бега на длинные дистанции, подготовиться к демонстрации.

Критерии оценки:

оценка «3» - Продемонстрирована 1 техника бега.

оценка «4» - Продемонстрировано 3 техники бега.

оценка «5» - Продемонстрировано 5 техник бега.