

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**

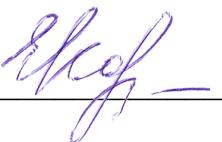
РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / O.B. Жаворонкова  
/

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

 \_\_\_\_\_  
/ E.A. 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
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> <b>Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	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
<b>Раздел 3. Баскетбол</b> <b>Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	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 колоне и кругу.	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	2
	Изучение техники ловли мяча в колоне.	Изучение техники ловли мяча в колоне.	2
	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	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
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	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
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>  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 технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	Совершенствование технике 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
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b> <b>Тема 1. Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>	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 технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
<b>Тема 2.</b> <b>Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции</b>	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:** воспроизведяющая.

**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 упражнений 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:** воспроизведяющая.

**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.