



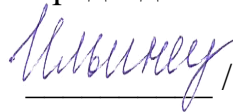
Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
БОД.08 Физическая культура  
специальности  
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

**Иркутск, 2022**

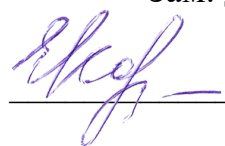
РАССМОТРЕНЫ

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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b><br>Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Инструктаж по технике безопасности.<br>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, 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 |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Настольный теннис</b><br>Тема 1. Обучение технике игры в настольный теннис | Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.                     | Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом | 2 |
|                                                                                                          | Отработка техники подачи.                                                                                                               | Составить комплекс прыжковых упражнений                                                     | 2 |
|                                                                                                          | Выполнение ударов разными подачами.                                                                                                     | Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей                     | 2 |
|                                                                                                          | Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.                           | Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета                                   | 2 |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b><br>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 на 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 |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b><br>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 |
|                                                                                          | Техника передвижения на лыжах, 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 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b><br>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, ведения мяча в ходьбе.                          | Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов                                 | 2 |
|                                                                                          | Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения 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 |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b><br>Тема 1. Обучение                                     | Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.                              | Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета                                              | 2 |

|                                                        |                                                                                                     |                                                               |   |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|
| техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги | 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.                          | 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:** письменная работа.

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 8 восстановительных упражнений после бега.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

**Самостоятельная работа №14**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

**Цель работы:** получение новых знаний .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** письменная работа. .

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений для мышц брюшного процесса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений.

**Самостоятельная работа №15**

**Название работы:** Составить комплекс ритмических упражнений.

**Цель работы:** проверка и корректировка полученных знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** устный опрос.

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнений для развития общей

выносливости. Подготовиться к устному ответу.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Перечислены 6 упражнений.

оценка «4» - Перечислены 4 упражнения.

оценка «3» - Перечислены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа №16**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.

**Цель работы:** расширить знания студентов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений .

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 12 упражнений для развития силы мышц нижних конечностей. Подготовиться к их демонстрации.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Комплекс составлен из 12 упражнений, все продемонстрированы .

оценка «4» - Комплекс составлен из 8 упражнений, 4 продемонстрированы.

оценка «3» - Комплекс составлен из 6 упражнений.

**Самостоятельная работа №17**

**Название работы:** Составить комплекс прыжковых упражнений.

**Цель работы:** получение новых знаний..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** письменная работа..

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 12 прыжковых упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - комплекс составлен из 8 упражнений.

оценка «3» - комплекс составлен из 6 упражнений.

**Самостоятельная работа №18**

**Название работы:** Составить комплекс упражнения для развития координационных способностей.

**Цель работы:** усвоение нового материала.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 8 упражнений на развитие координации.  
Подготовиться к их демонстрации.

**Критерии оценки:**

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

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

оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

**Самостоятельная работа №19**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

**Цель работы:** усвоение нового материала.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 6 ОРУ с гимнастической палкой.

Подготовиться к их демонстрации.

**Критерии оценки:**

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

оценка «4» - Составлено 6 упражнений, 2 продемонстрированы.

оценка «3» - Составлено 6 упражнений.

**Самостоятельная работа №20**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития ловкости.

**Цель работы:** приобретение новых знаний.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 5 часов.

**Задание:**

В рабочей тетради составить комплекс из 6 упражнений для развития ловкости.

Подготовиться к их демонстрации.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Составлено 6 упражнений, все показаны.

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

оценка «3» - Составлено 6 упражнений.

**Самостоятельная работа №21**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

**Цель работы:** развивать умение учащихся работать со скакалкой.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** оценивается форма выполнения упражнения (то есть его техника выполнения) .

**Количество часов на выполнение:** 4 часа.

**Задание:**

Выполнить имитацию ОРУ со скакалкой.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Имитация выполнена технически правильно без ошибок.

оценка «4» - Допущена 1 ошибка в технике выполнения.

оценка «3» - Допущено 2 ошибки в технике выполнения.

**Самостоятельная работа №22**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

**Цель работы:** развивать умение учащихся работать с ОРУ.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений .

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

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

Подготовиться к их выполнению.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Составлено 8 упражнений, все выполнены без ошибок.

оценка «4» - Составлено 6 упражнений, допущена 1 ошибка в технике выполнения.

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

**Самостоятельная работа №23**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для круговой 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 проформером 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 проформером. Подготовиться к их демонстрации.

**Критерии оценки:**

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

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

оценка «3» - Комплекс составлен из 4 упражнений, 2 продемонстрированы.

### **Самостоятельная работа №38**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета.

**Цель работы:** развитие внутренней моторики организма.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** проверка письменной работы, выступление с сообщением на занятии (выборочно).

**Количество часов на выполнение:** 2 часа.

**Задание:**

В рабочей тетради написать 6 ОРУ с гантелями на 4 счета. Подготовиться к выступлению с сообщением.

**Критерии оценки:**

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

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