

**Министерство образования Иркутской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Иркутской области «Иркутский авиационный техникум»  
(ГБПОУИО «ИАТ»)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУИО «ИАТ»  
А.Н. Якубовский

**Комплект методических указаний по выполнению  
лабораторных и практических работ по дисциплине**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности**

**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Иркутск 2017

РАССМОТРЕНЫ

ЦК ОГСЭ

Протокол № 1 от 27.09.2017 г.

Председатель ЦК

 Е.В. Шатилова

Методические указания  
разработаны на основе рабочей  
программы дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура,  
учебного плана специальности  
09.02.01 Компьютерные системы  
и комплексы

**Разработчик:**

Кудрявцев Николай Васильевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла. 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. На самостоятельную работу в курсе изучения дисциплины отводится 170 часов. 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.

### **Критериями внеаудиторной самостоятельной работы являются:**

- уровень освоения обучающимся учебного материала;
- умение использовать практические знания при выполнении практических задач, сформированность умений.

Контроль результатов может проходить в практической форме с предоставлением продукта творческой деятельности студента. Данный комплект СРС включает в себя все разделы дисциплины «физической культуры» для 2-4 курса.

Раздел, тема	Тема занятия	Вид деятельности	Методы и формы контроля	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>  Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Конспект средства физической культуры.	Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе	2
	Техника безопасности на уроке по физической культуре	собрать материал для реферата по теме: «Техника безопасности на уроках физической культуры».	Проверка реферата на бумажном носителе.	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	Демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	Демонстрация упражнений из комплекса.	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	Демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости	демонстрация упражнений на гибкость	2
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	демонстрация упражнений из комплекса.	2
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	Демонстрация упражнений на скорость.	2

<p>Раздел 2 Спортивные игры Тема 1 Совершенствован ие техники игры в волейбол</p>	<p>Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП</p>	<p>Составление комплекса упражнений для гимнастики.</p>	<p>Демонстрация упражнений из комплекса.</p>	<p>2</p>
	<p>Совершенствование прямой подачи мяча снизу.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для акробатики.</p>	<p>Демонстрация упражнений.</p>	<p>4</p>
	<p>Совершенствование прямой подачи мяча сверху.</p>	<p>Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>
	<p>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.</p>	<p>демонстрация упражнений</p>	<p>4</p>
	<p>Совершенствование боковой подачи мяча.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для акробатики.</p>	<p>Демонстрация упражнений</p>	<p>4</p>
	<p>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.</p>	<p>Демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>
	<p>Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).</p>	<p>Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).</p>	<p>Демонстрация упражнений на гибкость.</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 2 Спортивные игры Тема 2 Совершенствован ие техники игры в баскетбол</p>	<p>Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.</p>	<p>демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>
	<p>Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.</p>	<p>Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).</p>	<p>демонстрация упражнений</p>	<p>6</p>
	<p>Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на</p>	<p>Составление комплекса упражнений для</p>	<p>демонстрация игр</p>	<p>2</p>

	расстоянии 3-4 м.	расслабления организма после физической нагрузки.		
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.	демонстрация упражнений	4
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	демонстрация упражнений	2
	Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.	Составление комплекса акробатических упражнений.	демонстрация упражнений	2
	Проходы под щит с сопротивлением.	Составление комплекса упражнений для развития физического качества: ловкости	демонстрация упражнений	2
	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.	6
	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	демонстрация упражнений	2
	Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают	Составление комплекса упражнений утренней зарядки.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на	Составление анализа техники движений, способы выявления и	демонстрация упражнений	6

	скорости.	устранения ошибок.		
	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	демонстрация упражнений	2
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	демонстрация упражнений	2
Раздел 3 Легкая атлетика Тема 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	демонстрация упражнений	4
	Легкоатлетический кросс.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса подвижных игр.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники бега по прямой.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	демонстрация упражнений	2

	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м - девушки, 1000 - юноши.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	демонстрация упражнений	2
Раздел 3 Легкая атлетика Тема 2 Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	Демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед.	демонстрация упражнений	4
	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	демонстрация упражнений	6
	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	Демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.	демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	демонстрация упражнений.	4
	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	Демонстрация упражнений.	4
Раздел 4 Спортивные игры Тема 1 Совершенствование техники игры в мини-футбол	Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы,	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	Демонстрация упражнений	2

	удары по катящемуся мячу.			
	Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	демонстрация упражнений	4
	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.	Составление комплекса упражнений ОФП.	демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.	демонстрация упражнений	2
	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	демонстрация упражнений	2
Тема 2 Совершенствование техники игры в баскетбол	Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.	Демонстрация упражнения	4
	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	демонстрация упражнений	6
	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Составление комплекса специальных	демонстрация упражнений	2

		прыжковых упражнений.		
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	демонстрация упражнений	2
Тема 3 Совершенствован ие техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подачи мяча.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	демонстрация упражнений	4
	Совершенствование техники приема - подачи мяча в волейболе.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	демонстрация упражнений	4
	Совершенствование техники нападающего удара	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	демонстрация упражнений	5
	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	демонстрация упражнений	2
Тема 4 Совершенствован ие техники игры в настольный теннис	Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	демонстрация упражнений	2
	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча. .	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочередно), игра о стену	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Демонстрация упражнений.	2

	слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	.		
	Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям. .	Демонстрация упражнений из комплекса	2
Раздел 5 Легкая атлетика Тема 1 Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	Демонстрация упражнений.	2
	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный	Составление комплекса упражнений для расслабления	Демонстрация упражнений.	2

	старт.	организма после физической нагрузки		
	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование техники финиширования	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки	Демонстрация упражнений.	2
	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	Демонстрация упражнений.	2
	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки	Демонстрация упражнений.	2
Раздел 6 Спортивные игры Тема 1 Совершенствование техники игры в волейбол.	Учебная игра в волейбол.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Демонстрация упражнений.	2
	Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	Демонстрация упражнений.	2

--	--	--	--	--

### **Самостоятельная работа студентов №1**

**Вид деятельности:** Конспект средства физической культуры.

**Цель:** Усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** проверка конспекта в тетради или на электронном носителе

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

**Задание:** Составить конспект по теме «Средства физической культуры». В конспекте раскрыть: понятия средства ФКиС, формы применения средств ФКиС.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- в конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта.

оценка «4»- в конспекте раскрыты все вопросы, допустимы 1-2 замечания; отвечает на вопросы по материалам конспекта, допустимы 1-2 неточности в ответах.

оценка «3»- в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

### **Самостоятельная работа студентов №2**

**Вид деятельности:** собрать материал для реферата по теме: «Техника безопасности на уроках физической культуры».

**Цель:** Усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** проверка реферата на бумажном носителе.

**Количество часов на выполнение:** 1 час.

**Задание:** Собрать материал и оформить реферат по теме: «Техника безопасности на уроках физической культуры».

**Критерии оценки:**

оценка «5»- реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены полные ответы на вопросы.

оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопросы.

оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

### **Самостоятельная работа студентов №3**

**Вид деятельности:** Составление комплекса упражнений для гимнастики.

**Цель:** Проверка и корректировка полученных знаний.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает, для какой гимнастики он составляет комплекс.

**Критерии оценки:**

оценка «5»-правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-правильно выполнены 3 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №4**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.

**Уровень СРС:** эвристический.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составьте комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Рекомендации:** Студент при выполнении данного задания может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

**Критерии оценки:**

оценка «5»-правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-правильно выполнены 3 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №5**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для гимнастики.

**Цель:** научиться правильно использовать средства гимнастики.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

**Рекомендации.** Студент самостоятельно выбирает средства гимнастики.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №6**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.

**Цель:** приобретение новых знаний умений навыков.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному.

**Рекомендации.** Студент может воспользоваться электронной библиотекой IPRbooks.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №7**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития гибкости

**Цель:** повысить уровень гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений на гибкость.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.

Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №8**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для зарядки.

**Цель:** научить правильному режиму дня.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для зарядки из сидячих упражнений.

Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №9**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития гибкости.

**Цель:** развитие активной гибкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений на гибкость.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости, состоящий из 8 упражнений.

**Рекомендации:** Разобрать понятие активная гибкость.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №10**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для гимнастики.

**Цель:** получение новых знаний.

**Уровень СРС:** эвристический.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для акробатической гимнастики.

Обязательно комплекс составлять с подстраховкой второго обучающегося.

**Рекомендации:** При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №11**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для акробатики.

**Цель:** развитие гибкости, воспитание смелости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс из 8 упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.

**Рекомендации:** При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №12**

**Вид контроля:** Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Цель:** проверка подготовленности студентов.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация тестов из комплекса.

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

**Задание:** Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств: гибкость, скорость, сила, выносливость, ловкость (координация).

**Рекомендации.** Можно пользоваться всеми доступными средствами.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13,14**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.

**Цель:** развитие скоростных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта (только для нижних конечностей). Перечислить основные виды расстановки стартовых колодок.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 5 упражнений.

оценка «4»- выполнено 4 упражнения.

оценка «3»- выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №15,16**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для акробатики.

**Цель:** развитие гибкости, воспитание смелости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекаты.

**Рекомендации:** При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №17**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.

**Цель:** развитие скоростных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №18**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).

**Цель:** развитие сложной двигательной реакции.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). На каждый старт придумать по 3 упражнения. Желательно использовать не стандартные упражнения.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4»- комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3»- комплекс составлен из 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа студентов №19**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.

**Цель:** развитие скоростных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №20,21,22**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).

**Цель:** развитие сложной двигательной реакции.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:** Составить комплекс упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде). На каждый старт придумать по 3 упражнения. Желательно использовать не стандартные упражнения.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4»- комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3»- комплекс составлен из 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа студентов №23**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.

**Цель:** научить организм восстанавливаться после нагрузки.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №24**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.

**Цель:** развитие частоты рук при беге.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта. Выполнять упражнения технически правильно, не торопиться.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №25,26**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.

**Цель:** научить организм восстанавливаться после нагрузки.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №27**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.

**Цель:** развитие ловкости рук.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №28**

**Вид контроля:** Составление комплекса акробатических упражнений.

**Цель:** развитие гибкости, воспитание смелости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекуты.

**Рекомендации:** При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать свои антропометрические данные.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №29**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития физического качества: ловкости.

**Цель:** развитие гибкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития ловкости. Использовать упражнения на координацию.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №30**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подаче.

**Цель:** развивать умение учащихся ориентироваться в пространстве.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация подач

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подаче.

**Рекомендации:** При составлении комплекса учитывать правильность подброса теннисного шарика.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №31,32,33**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.

**Цель:** развитие ловкости рук.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:** Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке. Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №34**

**Вид контроля:** Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.

**Цель:** умение анализировать свои ошибки.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.

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

**Задание:** Составить конспект анализа техники движений игры волейбол, способы выявления и устранения ошибок. Раскрыть вопросы о технике подачи, блокированию, передачи, атаки.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- студент раскрыл все 4 вопроса в полном объеме.

оценка «4»- студент раскрыл все 3 вопроса в полном объеме.

оценка «3»- студент раскрыл все 2 вопроса в полном объеме.

**Самостоятельная работа студентов №35**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений утренней зарядки.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений из комплекса.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Рекомендации:** Студент при выполнении данного задания может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

**Критерии оценки:**

оценка «5»-правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-правильно выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №36,37,38**

**Вид контроля:** Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.

**Цель:** умение анализировать свои ошибки.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе.

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:** Составить конспект анализа техники движения рук, движения ног, подброса мяча. Студент самостоятельно составляет анализ техники прямой подачи сверху.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-студент раскрыл все 3 вопроса в полном объеме.

оценка «4»- студент раскрыл все 2 вопроса в полном объеме.

оценка «3»- студент раскрыл все 1 вопрос в полном объеме.

**Самостоятельная работа студентов №39**

**Вид контроля:** Подготовка, оформление и защита рефератов.

**Цель:** умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников.

**Уровень СРС:** эвристический (частично поисковый)

**Методы и формы контроля:** проверка реферата на бумажном носителе.

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

**Задание:** Подготовить реферат на тему «Верхняя подача мяча в волейболе».

**Рекомендации.** При написании реферата студент может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией.

**Критерии оценки:**

оценка «5»- реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос.

оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.

оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

**Самостоятельная работа студентов №40**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.

**Цель:** умение подготавливать организм к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для разминки с волейбольным мячом.

В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Рекомендации.** Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям и составляет комплекс сверху вниз.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №41,42**

**Вид контроля:** Подготовка, оформление и защита рефератов.

**Цель:** развивать умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников.

**Уровень СРС:** эвристический (частично поисковый).

**Методы и формы контроля:** проверка реферата на бумажном носителе.

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

**Задание:** Подготовить реферат на тему «История волейбола».

**Рекомендации.** При написании реферата студент может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией

**Критерии оценки:**

оценка «5»- реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопросы

оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопросы.

оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

**Самостоятельная работа студентов №43**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.

Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-. выполнены 5 упражнений.

оценка «4»-. выполнены 4 упражнения.

оценка «3»-. выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №44**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.

**Цель:** умения подбирать упражнения после различных заболеваний.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №45**

**Вид контроля:** Составление комплекса подвижных игр.

**Цель:** развитие ловкости через подвижные игры.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация игр.

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

**Задание:** Составить комплекс подвижных игр.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-составлено 4 игры.

оценка «4»- составлено 3 игры.

оценка «3»- составлено 2 игры.

#### **Самостоятельная работа студентов №46**

**Вид контроля:** Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.

**Цель:** умение использовать восстановительные упражнения.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнены 5 упражнений.

оценка «4»- выполнены 4 упражнения.

оценка «3»- выполнены 3 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №47**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс из 8 упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.

**Рекомендации.** Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №48**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.

**Цель:** развивать умение подбирать упражнения после различных заболеваний.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений

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

**Задание:** Составить комплекс из 8 упражнений для адаптации к физическим нагрузкам после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнены 8 упражнений.

оценка «4»- выполнены 6 упражнений.

оценка «3»- выполнены 5 упражнений.

### **Самостоятельная работа студентов №49**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

**Цель:** профилактика плоскостопия.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия, с использованием различного спортивного инвентаря.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №50**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с ведением назад.

**Цель:** развитие координационных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

**Рекомендации:** Можно использовать упражнения с поворотами через спину.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №51,52**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с ведением вперед.

**Цель:** развитие координационных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

**Рекомендации:** Составить упражнения на месте, в ходьбе и беге.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №53,54,55**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:** Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе в движении и на месте.

**Рекомендации.** Студент самостоятельно находит информацию по упражнениям

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №56**

**Вид контроля:** Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.

**Цель:** развитие силовых способностей.

**Уровень СРС:** реконструктивный.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** составить комплекс упражнений совершенствования ударов по мячу ногой, ведение мяча.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №57**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

**Цель:** профилактика плоскостопия.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия, с использованием различного спортивного инвентаря.

**Критерий оценки:**

оценка «5»-выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа студентов №58**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.

**Цель:** подготовка организма к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для коллективной разминки, можно в парах. Использовать собственный вес при составлении комплекса.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №59,60**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Придумать комбинации защиты при нападении 3-х игроков в футболе.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 4 упражнения.

оценка «4»- выполнено 3 упражнения.

оценка «3»- выполнено 2 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №61,62**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.

**Цель:** Закрепить пройденный материал.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

**Рекомендации.** комплекс составлять в парах

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №63**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для обороны игры в теннис.

Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.  
оценка «4»- выполнено 6 упражнений.  
оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №64,65**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для нападения в теннисе.  
Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.  
оценка «4»- выполнено 6 упражнений.  
оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №66**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса

**Цель:** развитие ловкости координаций.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для игры в настольный теннис из 8 упражнений. Комплекс составлять на верхние конечности тела с использованием ракетки и теннисного шарика.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.  
оценка «4»- выполнено 6 упражнений.  
оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №67**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений ОФП.

**Цель:** развитие силы.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений ОФП с собственным весом. Можно использовать приседание, отжимание, прыжки, различные передвижения в положения лежа.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.  
оценка «4»- выполнено 6 упражнений.  
оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа студентов №68**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.

**Цель:** Закрепить пройденный материал.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений в парах с использованием различных подач и приемов.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №69**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.

**Цель:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для попадания шарика в центр теннисной ракетки. Использовать различные способы набивания мяча и различные способы подачи мяча.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №70,71**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.

**Цель:** развитие ловкости координаций.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для игры в настольный теннис из 8 упражнений. Комплекс составить на верхние конечности тела с использованием ракетки и теннисного шарика.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №72,73,74**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

**Цель:** развитие гибкости суставов.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 6 часов.

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Комплекс можно составить в парах.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов №75**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся.

**Цель:** усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 76**

**Вид контроля:** Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.

**Цель:** Закрепить пройденный материал.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс прыжковых упражнений.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 77**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

**Цель:** развитие гибкости суставов.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса. Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 78,79**

**Вид контроля:** Составление комплекса прыжковых упражнений.

**Цель:** развитие прыгучести.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений из прыжков. Можно использовать различный спортивный инвентарь

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 80**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.

**Цель:** развитие силы.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений

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

**Задание:** составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 81,82**

**Вид контроля:** Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.

**Цель:** развитие гибкости.

**Уровень СРС:** воспроизводящий.

**Методы и формы контроля:** Демонстрация упражнений

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

**Задание:** Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

**Критерий оценки:**

оценка «5»- выполнено 8 упражнений.

оценка «4»- выполнено 6 упражнений.

оценка «3»- выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа студентов № 83,84,85**

**Вид контроля:** Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.

**Цель:** умение учащихся работать с дополнительной литературой, получать информацию из различных источников, делать рефераты.

**Уровень СРС:** эвристический (частично поисковый).

**Методы и формы контроля:** Проверка реферата на бумажном носителе.

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

**Задание:** Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

**Рекомендации.** При написании реферата студент может воспользоваться всей доступной и достоверной информацией

**Критерии оценки:**

оценка «5»- реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, полученные полные ответы на вопрос

оценка «4» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос

оценка «3» - реферат предоставлен, раскрыта не полная информация по теме.

#### Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005. 345 ст.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура.- М., 2003. Бирюкова А.А. 432 ст.
2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.- М., 2005. Хрущев С.В. 332 ст.