



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

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

специальности  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

**Иркутск, 2016**

РАССМОТРЕНЫ  
ЦК ОГСЭ  
Протокол № 1 от 27.09.2017 г.  
Председатель ЦК

Е.В.Шатилова Е.В. Шатилова

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
Е.А.Коробкова  
Е.А. Коробкова

№	Разработчик
1	Уманец Антон Владимирович

## **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 168 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.

## Тематический план

Раздел, тема	Тема занятия	Название работы	Методы и формы контроля	Кол-во часов
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	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
Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	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
<b>Раздел 2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>Составление комплекса</b>	<b>Демонстрация упражнений</b>	<b>2</b>

Тема 1 Совершенствование техники игры в волейбол	игры в волейбол. ОФП	упражнений для гимнастики.	из комплекса.	
	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование боковой подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	Демонстрация упражнений.	4
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
Раздел 2 Спортивные игры Тема 2 Совершенствование техники игры в баскетбол	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	Демонстрация упражнений на гибкость.	2
	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	Демонстрация упражнений.	2
	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).	Демонстрация упражнений.	6
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.	Демонстрация игр.	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса упражнений для	Демонстрация упражнений.	2

		эффективной работы рук с низкого старта.		
	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 скорости.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.	Демонстрация упражнений.	6
	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	Легкоатлетический кросс.	Подготовка,	Демонстрация	4

атлетика Тема 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	оформление и защита рефератов.	упражнений.	
	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
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	Совершенствование	Демонстрация	2

	выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	ударов по мячу ногой, ведение мяча.	упражнений.	
	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, удары по катящемуся мячу.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	Демонстрация упражнений.	2
	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	Демонстрация упражнений.	2

		точных ударов по теннисному мячу.		
Раздел 4 Спортивные игры 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 упражнений.	4
	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового 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 прыжковых упражнений.	Демонстрация упражнений.	2
	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
Раздел 4 Спортивные игры Тема 3 Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач 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

## **Самостоятельная работа№1**

**Название работы:** 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№2**

**Название работы:** 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№3**

**Название работы:** 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№4**

**Название работы:** 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№5**

**Название работы:** составление комплекса упражнений для гимнастики.

**Цель:** научится 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№6**

**Название работы:** 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№7**

**Название работы:** 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№8**

**Название работы:** 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№9**

**Название работы:** 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№10**

**Название работы:** 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 №11**

**Название работы:** 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 №12**

**Название работы:** 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).

**Критерий оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13,14**

**Название работы:** 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 №15,16**

**Название работы:** составление комплекса упражнений для акробатики.

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

**Уровень СРС:** воспроизведяющий.

**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 №17**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.

**Цель:** развитие скоростных способностей.

**Уровень СРС:** воспроизведяющий.

**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 №18**

**Название работы:** составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде).

**Цель:** развитие сложной двигательной реакций.

**Уровень СРС:** воспроизведяющий.

**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 №19**

**Название работы:** 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 №20,21,22**

**Название работы:** 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 №23**

**Название работы:** 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 с вверху вниз. 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№24**

**Название работы:** 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№25,26**

**Название работы:** 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 с вверху 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№27**

**Название работы:** 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 подачи.

**Критерий оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

## **Самостоятельная работа№28**

**Название работы:** 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 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 №29**

**Название работы:** 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 №30**

**Название работы:** составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

**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 подачи.

**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 №31,32,33**

**Название работы:** 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 подачи.

**Критерий оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №34**

**Название работы:** 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 объёме.

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

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

### **Самостоятельная работа №35**

**Название работы:** 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 вниз, 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 №36,37,38**

**Название работы:** Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок.

**Цель:** умение анализировать свои ошибки.

**Уровень СРС:** воспроизведяющий.

**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 объёме.

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

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

### **Самостоятельная работа №39**

**Название работы:** 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 №40**

**Название работы:** 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 №41,42**

**Название работы:** 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 №43**

**Название работы:** 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 №44**

**Название работы:** 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 №45**

**Название работы:** 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 №46**

**Название работы:** 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 №47**

**Название работы:** 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 №48**

**Название работы:** 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 №49**

**Название работы:** 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 №50**

**Название работы:** 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 №51,52**

**Название работы:** 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 №53,54,55**

**Название работы:** 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№56**

**Название работы:** 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№57**

**Название работы:** 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№58**

**Название работы:** 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№59,60**

**Название работы:** 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 №61,62**

**Название работы:** 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 №63**

**Название работы:** 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 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 №64,65**

**Название работы:** 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 №66**

**Название работы:** 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 №67**

**Название работы:** 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 №68**

**Название работы:** 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 №69**

**Название работы:** 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 №70,71**

**Название работы:** 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 №72,73,74**

**Название работы:** 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 №75**

**Название работы:** 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 № 76**

**Название работы:** 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 № 77**

**Название работы:** 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 № 78,79**

**Название работы:** 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 № 80**

**Название работы:** 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 № 81,82**

**Название работы:** 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 № 83,84, 85**

**Название работы:** 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 часов.

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

**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