



Министерство образования Иркутской области  
Областное государственное образовательное  
учреждение среднего профессионального образования  
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

**Иркутск, 2015**

РАССМОТРЕНЫ

Протокол №10 от 22.05.18. ЦК

ОГСЭ

Председатель ЦК



\_\_\_\_\_ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



\_\_\_\_\_ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

### **Пояснительная записка**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. 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.

#### **Рекомендации для обучающихся по выработке навыков самостоятельной работы:**

Выбирать свой уровень подготовки задания.

Учиться кратко излагать свои мысли.

Использовать общие правила написания конспекта, реферата.

Обращать внимание на достижение основной цели работы.

## Тематический план

Раздел Тема	Тема занятия	Название работы	Количество часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> 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	2
	техника безопасности на уроке по физической культуре	собрать материал для реферата по теме: техника безопасности на уроках физической культуры	1
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для гимнастики.	6
	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.	4
	Совершенствование технике приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	4
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для зарядки.	2
Тема 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Составление комплекса упражнений для акробатики.	6
	Легкоатлетический кросс.	Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	4
Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.	3
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед,	9

		боком, в выпаде).	
	Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки.	4
	Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.	Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.	Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b> Тема 1. Совершенствование игры в настольный теннис	Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.	8
	Совершенствование отработки техники подачи.	Составление комплекса акробатических упражнений	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений для развития физический качества (ловкости)	2
	Совершенствование выполнения ударов разными подачами.	Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b> Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок	7
	Совершенствование прямой подача снизу.	Составление комплекса упражнений утренней зарядки	3
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Подготовка, оформление и защита рефератов.	6
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	6

	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 адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.	Составление комплекса подвижных игр.	2
	Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	2
	Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе	4
	Проходы под щит с сопротивлением. .	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.	Составление комплекса упражнений с ведением назад.	1
	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	Составление комплекса упражнений с ведением вперед	5
Тема 3. Совершенствование техники игры в футбол	Совершенствование техники игры в футбол.	Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.	2
	Совершенствование техники игры в футбол.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	2
	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.	Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами	2
	Обманные движения (финты),остановка мяча.	Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.	4
	Свободная игра.	Составление комплекса упрж.для разминки в футболе.	2

	Свободная игра.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2
Тема 4. Совершенствование игры в настольный теннис	Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.	2
	Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе	2
	Совершенствование способам держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»	Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.	2
	Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.	Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса	7
	Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.	Составление комплекса упражнений ОФП.	2
	Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: Толчок, откидка, подставка.	Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами	2
	Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс- удар.	Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.	1
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b> Тема 1. Совершенствование техники метания малого мяча	Кроссовая подготовка.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса
	Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	6

Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.	Составление комплекса упражнений для сердечно-сосудистой системы занимающихся.	2
Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.	Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.	2
Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	4
Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.	2
Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.	Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.	4
Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов	3
Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.	Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.	2



### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Конспект средства физической культуры.

**Цель работы:** Усвоение новых знаний..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма 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:** Составление комплекса упражнений для гимнастики..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений из комплекса..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять сверху 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 №3**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. .

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений из комплекса..

**Количество часов на выполнение:** 4 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.

**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 развития гибкости..

**Цель работы:** Повысить уровень гибкости..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений на гибкость..

**Количество часов на выполнение:** 4 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 №5**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для зарядки..

**Цель работы:** Научить правильному режиму дня..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма 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 №6**

**Название работы:** собрать материал для реферата по теме:техника безопасности на уроках физической культуры .

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Проверка реферата на бумажном носителе..

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

**Задание:**

Подготовить реферат на тему «История волейбола».

**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 №7**

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

**Цель работы:** Развитие гибкости, воспитание смелости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений из комплекса..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №8**

**Название работы:** Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..

**Цель работы:** Проверка подготовленности студентов..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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).

**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 эффективной работы

ног с низкого старта..

**Цель работы:** Развитие скоростных способностей..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

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

**Цель работы:** Развитие скоростных способностей..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии 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 старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед, боком, в выпаде)..

**Цель работы:** Развитие сложной двигательной реакции..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 8 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - Комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3» - Комплекс составлен из 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа №12**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физ. нагрузки..

**Цель работы:** Научить организм восстанавливаться после нагрузки..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13**

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

**Цель работы:** Развитие частоты рук при беге..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №14**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки.

**Цель работы:** Научить организм восстанавливаться после нагрузки. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №15**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке..

**Цель работы:** Развитие ловкости рук..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

**Количество часов на выполнение:** 8 часов.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.

Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №16**

**Название работы:** Составление комплекса акробатических упражнений.

**Цель работы:** Развитие гибкости, воспитание смелости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №17**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития физический качества (ловкости).

**Цель работы:** Развитие гибкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития ловкости. Использовать упражнения на координацию.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №18**

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

**Цель работы:** Развивать умение учащихся ориентироваться в пространстве..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация подач. .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №19**

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

**Цель работы:** Умение анализировать свои ошибки..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Проверка конспекта в тетради или на электронном носителе. .

**Количество часов на выполнение:** 8 часов.

**Задание:**

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

**Критерии 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 №20**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений утренней зарядки.

**Цель работы:** Умение анализировать свои ошибки..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений из комплекса..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс нужно составлять сверху в низ, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Правильно выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №21**

**Название работы:** Подготовка, оформление и защита рефератов..

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Проверка реферата на бумажном носителе..

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

**Задание:**

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

**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 №22**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом..

**Цель работы:** Умение подготавливать организм к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.



оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №23**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе. Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №24**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям..

**Цель работы:** Умения подбирать упражнения после различных заболеваний..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №25**

**Название работы:** Составление комплекса подвижных игр..

**Цель работы:** Развитие ловкости через подвижные игры..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация игр..

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

**Задание:**

Составить комплекс подвижных игр.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Составлено 4 игры.

оценка «4» - Составлено 3 игры.

оценка «3» - Составлено 2 игры.

### **Самостоятельная работа №26**

**Название работы:** Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры..

**Цель работы:** Умение использовать восстановительные упражнения..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №27**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №28**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия. .

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия, с

использованием различного спортивного инвентаря.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №29**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с ведением назад..

**Цель работы:** Развитие координационных способностей..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

**Критерии 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 ведением вперед.

**Цель работы:** Развитие координационных способностей..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №31**

**Название работы:** Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №32**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №33**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами.

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №34**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков..

**Цель работы:** Развитие ловкости. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - Выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 2 упражнения.

**Самостоятельная работа №35**

**Название работы:** Составление комплекса упрж.для разминки в футболе..

**Цель работы:** Закрепить пройденный материал..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №36**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для разминки в футболе..

**Цель работы:** Закрепить пройденный материал..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №37**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №38**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №39**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для техники и тактики нападения в теннисе..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №40**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса.

**Цель работы:** Развитие ловкости координаций. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №41**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений ОФП..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №42**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами.

**Цель работы:** Закрепить пройденный материал..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №43**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу..

**Цель работы:** Развитие ловкости. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма 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.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №44**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.

**Цель работы:** Развитие гибкости суставов. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №45**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса..

**Цель работы:** Развитие гибкости суставов. .

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №46**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой



системы занимающихся..

**Цель работы:** Усвоение новых знаний..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №47**

**Название работы:** Составление комплекса специальных прыжковых упражнений..

**Цель работы:** Закрепить пройденный материал..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс прыжковых упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №48**

**Название работы:** Составление комплекса прыжковых упражнений. .

**Цель работы:** Развитие прыгучести..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений из прыжков. Можно использовать различный спортивный инвентарь.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №49**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №50**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса. .

**Цель работы:** Развитие гибкости..

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №51**

**Название работы:** Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Проверка реферата на бумажном носителе..

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**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.

## **Самостоятельная работа №52**

**Название работы:** Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов. .

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Проверка реферата на бумажном носителе..

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

**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 полная информация по теме, получены не полные ответы на вопрос.