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

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2016

РАССМОТРЕНЫ
ОГСЭ № 9 от 06.03.2019г.
Председатель ЦК
_____ / Е.В. Шатилова /

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

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

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.

Особую важность приобретают умения обучающихся выполнять и соблюдать правила техники безопасности, развивать физические способности, самостоятельно применять полученные знания и умения на практике. Методические рекомендации помогут обучающимся целенаправленно изучать материал по теме, определять свой уровень знаний и умений при выполнении самостоятельной работы.

Критериями внеаудиторной самостоятельной работы являются:

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

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
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование прыжков в длину с разбега	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Составить конспект по теме "Средства физической культуры"	2
	Техника безопасности на уроке по физической культуре	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	составить комплекс упражнений для развития гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	2
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2
	Прыжки в длину с места на технику.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища.	2
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2
Раздел 2. Спортивные игры Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.	2
	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составить комплекс упражнений для утренней зарядки	2
	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Составить комплекс упражнений	2

	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2
	Совершенствование боковой подачи мяча.	Составить комплекс обще развивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.	2
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей.	2
	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Составить комплекс ОРУ для развития гибкости	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составить комплекс 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.	Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.	Составить 8 подвижных игр.	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.	Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	4
	Проходы под щит с сопротивлением.	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	4
	Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)	Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП	Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед.	2
	Учебная игра в баскетбол	Составить комплекс	2

	5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	упражнений с ведением мяча правым левым боком.	
	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.	Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча.	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.	Составить комплекс упражнений для акробатики.	2
	Легкоатлетический кросс.	Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	4
	Совершенствование техники бега по прямой.	Составить комплекс упражнения на развития силы ног.	2
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.	2
	Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции	Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2
Тема 2. Совершенствование	Совершенствование техники держания и	Составить комплекс упражнений для развития	2

техники метания малого мяча	выбрасывания снаряда.	плечевого пояса.	
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета.	2
	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.	2
	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.	Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета.	2
	Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета.	2
	Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.	Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета	2
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.	Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета.	2
	Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.	Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.	2
	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной	Составить комплекс ОРУ на 4 счета	2

	подъема.		
	Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.	Составить комплекс упражнений для разминки в футболе.	2
	Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков.	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.	Составить комплекс строевых упражнений.	2
	Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.	Составить комплекс основных строевых стоек.	2
	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке.	2
	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.	2
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.	Составить комплекс основных приседов	2
Тема 3. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Составить комплекс упражнений для основных наклонов	2
	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составить комплекс упражнений для круговой тренировки	2

	Совершенствование техники нападающего удара	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2
	Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2
Тема 4. Совершенствование 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.	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2
	Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.	Составить комплекс упражнений для развития ловкости.	2
	Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2
	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).	Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Раздел 5. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование	Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной	Составить комплекс прыжковых упражнений.	2

техники эстафетного бега	палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.		
	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2
	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Составить ритмический комплекс упражнений.	4
	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Составить ритмический комплекс упражнений	2
	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2
	Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции	2
	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Составить комплекс специальных беговых упражнений	2
	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	2
	Совершенствование техники финиширования	Составить комплекс акробатических упражнений.	2
	Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей	Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакций	2

	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	2
	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса.	2
	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.	2
Раздел 6. Спортивные игры Тема 1. Совершенствования техники игры волейбол.	Учебная игра волейбол.	Составить комплекс упражнений в ходьбе.	2
	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составить комплекс разминающих упражнений в беге.	4

Самостоятельная работа №1

Название работы: Составить конспект по теме "Средства физической культуры".
Цель работы: Усвоение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
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: Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости.
Цель работы: Усвоение новых знаний..
Уровень СРС: воспроизводящая.
Форма контроля: Проверка реферата на бумажном носителе..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Собрать материал и оформить реферат по теме: «Выносливость у спринтеров»
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: составить комплекс упражнений для развития гибкости.
Цель работы: Повысить уровень гибкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма 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 №4

Название работы: составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.

Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

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.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №5

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости.

Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости. 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.

Критерии оценки:

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

Самостоятельная работа №6

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса..

Цель работы: Развитие гибкости суставов..

Уровень СРС: реконструктивная.
Форма 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №7

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей..
Цель работы: Развитие гибкости мышц ног..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития гибкости внутренней и внешней стороны бедра. 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: Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища..
Цель работы: Развитие гибкости мышц живота и спины..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
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: Составить комплекс упражнений для развития быстроты.
Цель работы: Развитие скоростных способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений на скорость..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей, состоящий из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №10

Название работы: Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета..
Цель работы: Проверка подготовленности студентов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
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 №11

Название работы: Составить комплекс упражнений для утренней зарядки.
Цель работы: Приобретение новых знаний умений навыков..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №12

Название работы: Составить комплекс упражнений.
Цель работы: Развитие скоростно- силовых способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 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 3 упражнения.
оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №13

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей..
Цель работы: Развитие скоростно - силовых способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 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 №14

Название работы: Составить комплекс обще развивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
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 №15

Название работы: Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей..
Цель работы: Развитие гибкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 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 №16

Название работы: Составить комплекс ОРУ для развития гибкости.
Цель работы: Развитие активной и пассивной гибкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития активной и пассивной гибкости, состоящий из 8 упражнений.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №17

Название работы: Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 6 часов.
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 №18

Название работы: Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям..

Цель работы: Умения подбирать упражнения после различных заболеваний..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №19

Название работы: Составить 8 подвижных игр..

Цель работы: Развитие ловкости через подвижные игры..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация игр..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс подвижных игр.

Критерии оценки:

оценка «5» - составлено 8 игр.

оценка «4» - составлено 6 игр.

оценка «3» - составлено 4 игры.

Самостоятельная работа №20

Название работы: Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры..

Цель работы: Умение использовать восстановительные упражнения..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 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 №21

Название работы: Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..

Цель работы: Профилактика плоскостопия..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 4 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 №22

Название работы: Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад..

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

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 №23

Название работы: Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед..

Цель работы: Развитие координационных способностей..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 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 №24

Название работы: Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым левым боком..
Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым и левым боком в баскетболе. Способы выявления и устранения ошибок. Раскрыть вопросы о технике подачи, блокированию, передачи, атаки.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №25

Название работы: Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с баскетбольным 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 №26

Название работы: Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для ловли и передачи мяча в баскетболе в движении и на месте. С помощью способов двумя руками и одной.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №27

Название работы: Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча способом двумя рука от груди, из-за головы и от плеча.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №28

Название работы: Составить комплекс упражнений для акробатики..
Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
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 №29

Название работы: Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..
Цель работы: Проверка подготовленности студентов..
Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..
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 №30

Название работы: Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..
Уровень СРС: реконструктивная.
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 №31

Название работы: Составить комплекс упражнения на развития силы ног..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
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 №32

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов..
Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов. 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №33

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге.
Цель работы: Развитие частоты рук при беге..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
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 №34

Название работы: Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей..
Цель работы: Расслабление мышц после нагрузки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс самостоятельного массажа для нижних конечностей руками и с помощью массажера.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

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

Самостоятельная работа №35

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса..
Цель работы: Развитие гибкости суставов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №36

Название работы: Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с 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 №37

Название работы: Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с обручем. 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 №38

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы..
Цель работы: Усвоение новых знаний..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений на развитие дыхательной системы.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки со скакалкой. 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 №40

Название работы: Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 счета..
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с гантелями весом 1 и 3 кг, можно в парах.
Критерии оценки:

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

Самостоятельная работа №41

Название работы: Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 счета..
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с проформером. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №42

Название работы: Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета.
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №43

Название работы: Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений со скамейкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

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

Самостоятельная работа №44

Название работы: Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета..
Цель работы: Подготовить организм к предстоящей работе, развитие гибкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений с тянущейся резиной. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №45

Название работы: Составить комплекс ОРУ на 4 счета.
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс ОРУ 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 №46

Название работы: Составить комплекс упражнений для разминки в футболе..
Цель работы: Развитие ловкости координаций. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки в футболе из 8 упражнений. Комплекс составить на верхние конечности тела с использованием мячика и фишек.
Критерии оценки:

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

Самостоятельная работа №47

Название работы: Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 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 №48

Название работы: Составить комплекс строевых упражнений..
Цель работы: Формирование правильной осанки, развитие чувства темпа и ритма..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс строевых упражнений на месте, в колоннах, в парах, размыкание и смыкание.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №49

Название работы: Составить комплекс основных строевых стоек..
Цель работы: Формирование правильной осанки..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс строевых стоек.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №50

Название работы: Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке..
Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс основных положений рук при построение ,передвижение и поворотах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №51

Название работы: Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке..
Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс основных положений рук при построение ,передвижение и поворотах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №52

Название работы: Составить комплекс основных приседов.
Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс приседов с использование предметов.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

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

Самостоятельная работа №53

Название работы: Составить комплекс упражнений для основных наклонов.
Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс наклонов с предметами, без предметов, парами и в движении.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №54

Название работы: Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия..
Цель работы: Профилактика плоскостопия..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для профилактики 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 №55

Название работы: Составить комплекс упражнений для круговой тренировки.
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений на различные группы мышц выполняя по очереди.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №56

Название работы: Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов.
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
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 №57

Название работы: Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки со скакалкой. 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 №58

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития силы используя собственный вес. Можно применить круговую тренировку.
Критерии оценки:

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №59

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития ловкости..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития ловкости, используя баскетбольный и футбольный мяч.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №60

Название работы: Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с гимнастической палкой. 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 №61

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей..
Цель работы: Развитие координации..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития координации. Использовать

упражнения на ловкость.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №62

Название работы: Составить комплекс прыжковых упражнений..
Цель работы: Развитие прыгучести..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс прыжковых упражнений. В комплекс включить упражнения на месте и в движение.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №63

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног без использования предмета.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №64

Название работы: Составить ритмический комплекс упражнений..
Цель работы: Развитие чувства ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:

Составить ритмический комплекс упражнений, выполняемый в танцевальной манере.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №65

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

Цель работы: Развитие силы..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для мышц пресса с использованием предмета и так же собственного веса.

Критерии оценки:

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №66

Название работы: Составить комплекс восстановительных упражнений после бега..

Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..

Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после бега. Комплекс составлять с вверху 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 №67

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции.

Цель работы: Развитие сложной двигательной реакции..

Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №68

Название работы: Составить комплекс специальных беговых упражнений.
Цель работы: Развитие быстроты..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений, направленные на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №69

Название работы: Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций.
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с гимнастической скамейкой. 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 №70

Название работы: Составить комплекс акробатических упражнений..
Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..
Уровень СРС: реконструктивная.

Форма контроля: Демонстрация упражнений из комплекса..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс акробатических упражнений, в приоритете ковылковые упражнения, стойка на голове, колесо, разные повороты и перекаты.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №71

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакций.
Цель работы: Развитие простой двигательной реакции..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №72

Название работы: Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук с помощью спортивного инвентаря, так же с помощью своего веса.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №73

Название работы: Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса..
Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки..

Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №74

Название работы: Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед..
Цель работы: Развитие силы, гибкости, ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений из разных положений сед.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №75

Название работы: Составить комплекс упражнений в ходьбе..
Цель работы: Развитие простой двигательной реакции..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений в ходьбе на все основные группы мышц; составлять комплекс с верху в низ.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №76

Название работы: Составить комплекс разминающих упражнений в беге..

Цель работы: Подготовить организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс разминки в беге на все основные группы мышц.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №77

Название работы: .
Цель работы: Развитие силы, гибкости, ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки в упорах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №78

Название работы: Составить ритмический комплекс упражнений.
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 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.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.