




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 центрального 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 подачи 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: Научиться 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 сета..

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 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 №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 реакции.

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 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 №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 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.