



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

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

**Иркутск, 2017**

РАССМОТРЕНЫ  
ОГСЭ протокол №8 от  
16.05.2017г.

Председатель ЦК



\_\_\_\_\_ / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР



\_\_\_\_\_ Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО          |
|---|--------------------------|
| 1 | Кулиш Евгения Алексеевна |

### **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.

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

Выбирать свой уровень подготовки задания.

Учиться кратко излагать свои мысли.

Использовать общие правила написания конспекта, реферата.

Обращать внимание на достижение основной цели работы.

## Тематический план

| Раздел Тема   | Тема занятия  | Название работы  | Количество часов |
|---|---|--|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование прыжков в длину с разбега | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Составление конспекта на тему "Средства физической культуры".  | 2                |
|   | Техника безопасности на занятиях по физической культуре   | Подготовка реферата по теме "Техника безопасности на уроках физической культуры"                       | 1                |
|   | Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники прыжков в длину с места.  | Составление комплекса упражнений для гимнастики.   | 6                |
|   | Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.  | Составление комплекса упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения.            | 4                |
|   | Совершенствование техники приземления в яму.  | Составление комплекса упражнений для развития гибкости.  | 4                |
|   | Прыжки в длину с места на технику.  | Составление комплекса упражнений для зарядки.  | 2                |
| Тема 2.<br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции                              | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега с высокого старта.  | Составление комплекса упражнений для акробатики.   | 6                |
|   | Легкоатлетический кросс.  | Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | 2                |
|   | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.   | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.                          | 4                |
| Тема 3.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции                             | Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   | Составление комплекса упражнений для эффективного низкого старта с колодок.                            | 3                |
|   | Легкий бег, ОРУ, СУ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.   | Составление комплекса упражнений для старта с разных положений (сидя, лежа, спиной вперед,             | 9                |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   | боком, в выпаде).  |   |
|  | Совершенствование техники стартового разгона. ОФП.  | Составление комплекса упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. | 6 |
|  | Совершенствование техники работы рук и ног с низкого старта.  | Составление комплекса упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.          | 2 |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры.</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование игры в настольный теннис | Упражнения с ракеткой и шариком: набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки. | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.                 | 8 |
|  | Совершенствование отработки техники подачи.   | Составление комплекса акробатических упражнений  | 2 |
|  | Совершенствование выполнения ударов разными подачами.   | Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (ловкости)            | 2 |
|  | Совершенствование выполнения ударов разными подачами.   | Составление комплекса упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи                | 2 |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры.</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники игры в волейбол  | Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.   | Составление анализа техники движений, способы выявления и устранения ошибок            | 7 |
|  | Совершенствование прямой подача снизу.  | Составление комплекса упражнений утренней зарядки                                      | 3 |
|  | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.   | Подготовка, оформление и защита рефератов.   | 6 |
|  | Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.   | Составление комплекса упражнений для разминки с волейбольным мячом.                    | 2 |
| Тема 2.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол                                      | Легкий бег, ОРУ.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.  | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.                         | 6 |
|  | Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой.                                    | Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.               | 4 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.  |   |   |
|   | Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.                                 | Составление комплекса подвижных игр.  | 2 |
|   | Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.   | Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры. | 2 |
|   | Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.  | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе                                       | 4 |
|   | Проходы под щит с сопротивлением. .  | Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.                           | 4 |
|   | Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45°, в лоб), по 5 бросков с каждой точки.                                     | Составление комплекса упражнений с ведением назад.  | 1 |
|   | Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.  | Составление комплекса упражнений с ведением вперед  | 5 |
| Тема 3.<br>Совершенствование техники игры в футбол    | Совершенствование техники игры в футбол.   | Совершенствование ударов по мячу ногой, ведение мяча.   | 2 |
|   | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, отбор мяча.   | Составление комплекса упражнений коллективной разминки с мячами                                     | 2 |
|   | Обманные движения (финты), остановка мяча.   | Составление комплекса упражнений нападения 3 игроков.   | 4 |
|   | Свободная игра.  | Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.  | 4 |
| Тема 4.<br>Совершенствование игры в настольный теннис | Совершенствование основным техническим приемам: исходные положения (стойки) правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. | Составление комплекса упражнений для техники и тактики защиты в теннисе.                            | 2 |
|   | Совершенствование  | Составление комплекса   | 4 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.  | упражнений для техники и тактики нападения в теннисе.                          |   |
|   | Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. | Составление комплекса упражнений разминки эффективной для тенниса              | 7 |
|   | Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.                                    | Составление комплекса упражнений ОФП.  | 2 |
|   | Совершенствование техническим приемам без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.                         | Составление комплекса упражнений с игровыми спаррингами                        | 2 |
|   | Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: накат, топс-удар.                                 | Составление комплекса упражнений для точных ударов по теннисному мячу.         | 1 |
| <b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники метания малого мяча | Кроссовая подготовка.  | Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.                 | 8 |
|   | Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.                                 | Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся. | 2 |
|   | Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.  | Составление комплекса специальных прыжковых упражнений.                        | 2 |
|   | Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.   | Составление комплекса прыжковых упражнений.                                    | 4 |
|   | Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.  | Составление комплекса упражнений для развития групп мышц нижнего пояса.        | 2 |
|   | Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.                  | Составление комплекса упражнений для развития групп мышц верхнего пояса.       | 4 |
|   | Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.                                | Подготовка материалов к реферату. Оформление и защита рефератов.               | 5 |

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Составление конспекта на тему "Средства физической культуры"..

**Цель работы:** усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** проверка конспекта в тетради.

**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:** Подготовка реферата по теме "Техника безопасности на уроках физической культуры".

**Цель работы:** усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

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

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

### **Самостоятельная работа №3**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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



**Задание:**

Составить комплекс упражнений для гимнастики. Комплекс нужно составлять сверху вниз, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает для какой гимнастики он составляет комплекс.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений

оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения

оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения

**Самостоятельная работа №4**

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

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

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

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

**Задание:**

Составьте комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс нужно составлять сверху вниз, то есть от простого к сложному, комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений

оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения

оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения

**Самостоятельная работа №5**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития гибкости..

**Цель работы:** повысить уровень гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №6**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для зарядки из сидячих упражнений. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №7**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №8**

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

**Цель работы:** проверка подготовленности студентов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация тестов из комплекса.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №9**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

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

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

**Уровень СРС:** 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 №11**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - комплекс составлен из 12 упражнений.

оценка «4» - комплекс составлен из 10 упражнений.

оценка «3» - комплекс составлен из 8 упражнений.

### **Самостоятельная работа №12**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять сверху вниз. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №14**

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

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

**Уровень СРС:** 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 №15**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой в атаке.

Обязательно использовать упражнения с закручиванием шарика при подаче.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №16**

**Название работы:** Составление комплекса 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 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 №17**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития физических качеств (ловкости).

**Цель работы:** Развитие гибкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №18**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация подач..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с теннисным мячом и ракеткой на подачи.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №19**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

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

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

### **Самостоятельная работа №20**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - правильно выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - правильно выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - правильно выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №21**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

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

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

### **Самостоятельная работа №22**

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

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

**Уровень СРС:** 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 №23**

**Название работы:** Составление комплекса 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. Предусмотреть упражнения для приема мяча на месте и в движении.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №24**

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

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

**Уровень СРС:** 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 №25**

**Название работы:** Составление комплекса 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 4 игры.

оценка «4» - составлено 3 игры.

оценка «3» - составлено 2 игры.

### **Самостоятельная работа №26**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №27**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №28**

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

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия..

**Уровень СРС:** 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 №29**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с ведением 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 №30**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №31**

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

**Цель работы:** Развитие силовых способностей..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений совершенствования ударов по мячу ногой, ведение мяча.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №32**

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

**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 коллективной разминки, можно в парах.

Использовать собственный вес при составлении комплекса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №33**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости. .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - выполнено 2 упражнения.

**Самостоятельная работа №34**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №35**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с футбольным мячом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №36**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для обороны игры в теннис. Составлять комплекс из подач под атаку и оборону.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №37**

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

**Цель работы:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №38**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №39**

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

**Цель работы:** развитие ловкости координаций.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для игры в настольный теннис из 8 упражнений.

Комплекс составлять на верхние конечности тела с использованием ракетки и теннисного шарика.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №40**

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

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №41**

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

**Цель работы:** закрепить пройденный материал.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №42**

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

**Цель работы:** развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №43**

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

**Цель работы:** развитие гибкости суставов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №44**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №45**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для сердечно сосудистой системы занимающихся..

**Цель работы:** усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на развитие сердечной мышцы.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №46**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс прыжковых упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №47**

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

**Цель работы:** развитие прыгучести.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №48**

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

**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 №49**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития групп мышц



верхнего пояса..

**Цель работы:** развитие гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №50**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

**Критерии оценки:**

оценка «5» - реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, 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 №51**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Подготовить реферат на тему «Группы мышц верхнего пояса».

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Реферат предоставлен, раскрыта полная информация по теме, 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.