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

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2021

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

_____ / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

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.

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	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	4
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	Составление комплекса упражнений для развития пассивной гибкости.	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	3
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2
	Прыжки в длину с места на технику.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости туловища.	2
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составление комплекса упражнений для развития быстроты.	3
Раздел 2. Спортивные игры Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.	2
	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Составление комплекса упражнений.	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2
	Совершенствование боковой подачи мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета.	2
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составление комплекса ОРУ для верхних конечностей.	2
	Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку	Составление комплекса ОРУ для развития гибкости.	1

	(количество раз).		
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.	6
	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.	Составление 8 подвижных игр.	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	4
	Проходы под щит с сопротивлением.	Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	4
	Техника выполнения трех очкового броска.	Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составление комплекса упражнений с ведением мяча вперед.	2
	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	Составление комплекса упражнений с ведением мяча правым левым боком.	2
	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.	Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2
	Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча.	2
Раздел 3. Легкая	Легкоатлетический кросс.	Составление комплекса	2

атлетика Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	упражнений для акробатики.	
	Легкоатлетический кросс.	Составить тестовые 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
	Совершенствование техники бега по прямой.	Составление комплекса упражнений на развития силы ног.	2
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составление комплекса упражнений для развития гибкости крупных суставов.	2
	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	Составление комплекса упражнений для развития частоты движения рук при беге.	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости.	4
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей.	1
Тема 2. Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Составление комплекса упражнений для развития плечевого пояса.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета.	2
	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета.	2
	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 сета.	2
	Совершенствование техники метания мяча в	Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4	2

	цель.	счета.	
	Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета.	2
	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета.	3
	Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.	Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета.	1
Раздел 4. Спортивные игры Тема 1. Совершенствование техники игры в мини-футбол	Техника ударов по мячу в футболе.	Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета.	2
	Техника остановки (приема) мяча в футболе.	Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.	2
	Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.	Составление комплекса ОРУ на 4 счета.	2
	Техника вбрасывания мяча в футболе.	Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.	2
	Удары по мячу в створ ворот разученными способами.	Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Совершенствование техники нападения в баскетболе.	Составление комплекса строевых упражнений.	2
	Совершенствование техники защиты в баскетболе.	Составление комплекса основных строевых стоек.	2
	Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.	Составление комплекса основных положений рук при строевой подготовке.	2
	Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.	Составление комплекса основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке.	2
	Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от	Составление комплекса основных приседов.	1

	груди на время.		
Тема 3. Совершенствование техники игры в волейбол	Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.	Составление комплекса упражнений для основных наклонов.	2
	Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.	Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.	2
	Совершенствование техники нападающего удара.	Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2
	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	Составление комплекса ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2
Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование подачи мяча.	Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2
	. Совершенствование технической подготовки теннисистов.	Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2
	Зачетное занятие по теннису.	Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей.	2
Раздел 5. Легкая атлетика Тема 1. Совершенствование техники эстафетного бега	Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.	Составление комплекса прыжковых упражнений.	2
	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2
	Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.	Составление ритмического комплекса упражнений.	5
	Совершенствование	Составление комплекса	1

	техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	упражнений для мышц брюшного пресса.	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакции.	2
	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Составление комплекса специальных беговых упражнений.	2
	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций.	2
	Совершенствование техники финиширования.	Составление комплекса акробатических упражнений.	2
	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей.	Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакций.	2
	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.	2
	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса.	2
	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед.	3
Раздел 6. Спортивные игры Тема 1. Совершенствования техники игры волейбол	Учебная игра волейбол.	Составление комплекса упражнений в ходьбе.	2
	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление комплекса упражнений для развития ловкости.	3
	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составление комплекса разминающих упражнений в беге.	1

Самостоятельная работа №1

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости..
Цель работы: Проверка и корректировка полученных знаний..
Уровень СРС: эвристическая.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает, для какой части тела он составляет комплекс.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнены 5 упражнений.
оценка «4» - выполнены 4 упражнения.
оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

Самостоятельная работа №2

Название работы: Составление комплекса 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 №3

Название работы: Составление комплекса 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 №4

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса..
Цель работы: Развитие гибкости суставов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 3 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 №5

Название работы: Составление комплекса 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 №6

Название работы: Составление комплекса 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 №7

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития быстроты..
Цель работы: Развитие скоростных способностей..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений на скорость..
Количество часов на выполнение: 3 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 №8

Название работы: Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета..
Цель работы: Проверка подготовленности студентов..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 3 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 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 №10

Название работы: Составление комплекса 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 4 упражнения.
оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

Самостоятельная работа №11

Название работы: Составление комплекса 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 №12

Название работы: Составление комплекса общеразвивающих 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 №13

Название работы: Составление комплекса 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 №14

Название работы: Составление комплекса ОРУ для развития гибкости..
Цель работы: Развитие активной и пассивной гибкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений на гибкость..
Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №15

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 в движении и на месте.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №16

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 №17

Название работы: Составление 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 №18

Название работы: Составление комплекса восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры..
Цель работы: Умение использовать восстановительные упражнения.
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №19

Название работы: Составление комплекса упражнений для профилактики и лечения плоскостопия..
Цель работы: Профилактика плоскостопия..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №20

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад..
Цель работы: Развитие координационных способностей..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №21

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением мяча вперед..
Цель работы: Развитие координационных способностей..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №22

Название работы: Составление комплекса упражнений с ведением мяча правым левым боком..
Цель работы: Умение анализировать свои ошибки..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №23

Название работы: Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета..
Цель работы: Умение подготавливать организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №24

Название работы: Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передачи мяча..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №25

Название работы: Составление комплекса 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 №26

Название работы: Составление комплекса упражнений для акробатики..
Цель работы: Развитие гибкости, воспитание смелости..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №27

Название работы: Составить тестовые упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..
Цель работы: Проверка подготовленности студентов..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №28

Название работы: Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..
Цель работы: Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №29

Название работы: Составление комплекса упражнений на развития силы ног..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №30

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития гибкости крупных суставов..
Цель работы: Научится правильно использовать средства гимнастики..
Уровень СРС: воспроизводящая.
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 №31

Название работы: Составление комплекса 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 №32

Название работы: Составление комплекса упражнений для массажа нижних конечностей..

Цель работы: Расслабление мышц после нагрузки.
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №33

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: 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 №34

Название работы: Составление комплекса 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 №35

Название работы: Составление комплекса 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 №36

Название работы: Составление комплекса 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 №37

Название работы: Составление комплекса 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 №38

Название работы: Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета..
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.
Задание:
Составить комплекс упражнений для разминки с гантелями весом 1 и 3 кг, можно в парах.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №39

Название работы: Составление комплекса 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 №40

Название работы: Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета..
Цель работы: Подготовка организма к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №41

Название работы: Составление комплекса 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 №42

Название работы: Составление комплекса 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 №43

Название работы: Составление комплекса 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 №44

Название работы: Составление комплекса 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 №45

Название работы: Составление комплекса 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 №46

Название работы: Составление комплекса 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 №47

Название работы: Составление комплекса 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 №48

Название работы: Составление комплекса 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 №49

Название работы: Составление комплекса 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 №50

Название работы: Составление комплекса основных приседов..
Цель работы: Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №51

Название работы: Составление комплекса 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 №52

Название работы: Составление комплекса 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 №53

Название работы: Составление комплекса 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 №54

Название работы: Составление комплекса 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 №55

Название работы: Составление комплекса 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 №56

Название работы: Составление комплекса 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 №57

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития ловкости..
Цель работы: Развитие ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 3 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 №58

Название работы: Составление комплекса 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 №59

Название работы: Составление комплекса 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 №60

Название работы: Составление комплекса 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 №61

Название работы: Составление комплекса 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 №62

Название работы: Составление ритмического комплекса упражнений..
Цель работы: Развитие чувства ритма и темпа..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 5 часов.
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 №63

Название работы: Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса..
Цель работы: Развитие силы..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №64

Название работы: Составление комплекса 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 №65

Название работы: Составление комплекса 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 №66

Название работы: Составление комплекса 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 №67

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 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 №68

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

Самостоятельная работа №69

Название работы: Составление комплекса 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 №70

Название работы: Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса..
Цель работы: Научить организм восстанавливаться после нагрузки. .
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений..
Количество часов на выполнение: 2 часа.

Задание:
Составить комплекс упражнений для расслабления организма после физической нагрузки. Комплекс составлять с вверху в низ. Использовать упражнения только подходящие к восстановлению организма после физической нагрузки.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

Самостоятельная работа №71

Название работы: Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед..
Цель работы: Развитие силы, гибкости, ловкости..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 3 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 №72

Название работы: Составление комплекса 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 №73

Название работы: Составление комплекса разминающих упражнений в беге..
Цель работы: Подготовить организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .

Количество часов на выполнение: 1 час.
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 №74

Название работы: Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости..
Цель работы: Подготовить организм к предстоящей работе..
Уровень СРС: реконструктивная.
Форма контроля: Демонстрация упражнений. .
Количество часов на выполнение: 4 часа.
Задание:
Составить комплекс разминки в упоре лежа, в упоре лежа руки за спиной.
Критерии оценки:
оценка «5» - выполнено 8 упражнений.
оценка «4» - выполнено 6 упражнений.
оценка «3» - выполнено 4 упражнения.