



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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> 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
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b> 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
<b>Раздел 3. Легкая</b>	Легкоатлетический кросс.	Составление комплекса	2

<b>атлетика</b> 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
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> 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 скалкой 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
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b> 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 реакции.	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
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b> 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 перекуты.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №27**

**Название работы:** Составить тестовые упражнения 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 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 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 использованием 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 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 №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 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 №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 сверху 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.