



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

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности  
24.02.01 Производство летательных аппаратов**

**Иркутск, 2021**

РАССМОТРЕНЫ

Председатель ЦК

 / Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 Е.А. Коробкова

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

### **Пояснительная записка**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Самостоятельная работа является одним из видов внеаудиторной учебной работы обучающихся.

#### **Основные цели самостоятельной работы:**

- систематизация и закрепление знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение практических знаний;
- формирование самостоятельной формы мышления.

#### **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	Техника безопасности на уроке по физической культуре.	Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	составить комплекс упражнений для развития гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости	2
	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.	2
	Совершенствование техники приземления в яму.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей.	2
	Прыжки в длину с места на технику.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища.	2
	Сдача входного норматива по прыжкам с места.	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b> Тема 1. Совершенствование техники игры в волейбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.	Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета.	2
	Совершенствование прямой подачи мяча снизу.	Составить комплекс упражнений для утренней зарядки	3
	Совершенствование прямой подачи мяча сверху.	Составить комплекс упражнений	3
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	2
	Совершенствование боковой подачи мяча.	Составить комплекс обще развивающих упражнений с	2

		волейбольным мячом на 4 счета.	
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей.	2
	Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).	Составить комплекс ОРУ для развития гибкости	2
Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе.	6
	Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.	Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям.	4
	Совершенствование передачи мяча в паре стоя на месте и в движении.	Составить 8 подвижных игр.	2
	Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.	Составить комплекс восстановительных упражнений при травматизме на занятиях физической культуры.	4
	Проходы под щит с сопротивлением.	Составить комплекс упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.	4
	Техника выполнения трех очкового броска.	Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед.	2
	Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.	Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым левым боком.	2
	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.	Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.	2
	Совершенствование техники игры в баскетбол: передвижения на площадке, владения мячом.	Составить комплекс упражнений для обучения ловли и передачи мяча.	2
	Сдача контрольных	Составить комплекс	2

	нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков (10 повторений).	упражнений для обучения броску мяча.	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b> Тема 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.	Составить комплекс упражнений для акробатики.	2
	Легкоатлетический кросс.	Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	2
	Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.	Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.	4
	Совершенствование техники бега по прямой.	Составить комплекс упражнения на развития силы ног.	2
	Совершенствование техники бега по повороту.	Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.	2
	Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.	Составить комплекс упражнений для развития частоты движения рук при беге	2
	Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.	Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей.	2
Тема 2. Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.	Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.	Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета.	2
	Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.	Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета.	2
	Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).	Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы.	2
	Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета.	2
	Совершенствование	Составить комплекс ОРУ	2

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

техники игры в волейбол	волейбола и техники подач мяча.	основных наклонов	
	Совершенствование техники приема-подачи мяча в волейболе.	Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2
	Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.	Составить комплекс упражнений для круговой тренировки	2
	Совершенствование техники нападающего удара.	Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов	2
	Зачет по выполнению технических приемов волейбола.	Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.	2
Тема 4. Совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование подачи мяча.	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.	2
	Техника стойки и передвижения теннисиста.	Составить комплекс упражнений для развития ловкости.	2
	Совершенствование технической подготовки теннисистов.	Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.	2
	Зачетное занятие по теннису.	Составить комплекс 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.	Составить комплекс прыжковых упражнений.	2
	Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом.	2
	Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.	Составить ритмический комплекс упражнений.	4
	Совершенствование старта бегуна,	Составить ритмический комплекс упражнений	2



	принимающего эстафету.		
	Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.	Составить комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2
	Зачетное занятие по технике эстафетного бега.	Составить комплекс восстановительных упражнений после бега.	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.	Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции	2
	Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.	Составить комплекс специальных беговых упражнений	2
	Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.	Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций	2
	Совершенствование техники финиширования.	Составить комплекс акробатических упражнений.	2
	Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.	Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции	2
	Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.	Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук.	2
	Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.	Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса.	2
	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.	Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед.	4
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b> Тема 1. Совершенствования техники игры волейбол.	Учебная игра волейбол.	Составить комплекс упражнений в ходьбе.	2
	Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	Составить комплекс разминающих упражнений в беге.	2

## Самостоятельная работа №1

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

**Цель работы:** Усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** эвристическая.

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

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

**Задание:**

Собрать материал и оформить реферат по теме: «Выносливость у спринтеров».

**Критерии оценки:**

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

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

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

## Самостоятельная работа №2

**Название работы:** составить комплекс упражнений для развития гибкости.

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 2 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 №3

**Название работы:** составить комплекс упражнений для развития пассивной гибкости.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа №4**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития 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 №5**

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

**Цель работы:** Развитие гибкости суставов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №6**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития гибкости нижних конечностей..

**Цель работы:** Развитие гибкости мышц ног.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости внутренней и внешней стороны бедра. Комплекс должен состоять из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №7**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития гибкости туловища..

**Цель работы:** Развитие гибкости мышц живота и спины.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №8**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития быстроты.

**Цель работы:** Развитие скоростных способностей.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений на скорость.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей, состоящий из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №9**

**Название работы:** Составить комплекс обще развивающих упражнений без предмета на 4 счета..

**Цель работы:** Проверка подготовленности студентов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для утренней зарядки.

**Цель работы:** Приобретение новых знаний умений навыков.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

**Количество часов на выполнение:** 3 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 №11**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений .

**Количество часов на выполнение:** 3 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:** Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13**

**Название работы:** Составить комплекс обще развивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с волейбольным мячом. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №14**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ для верхних конечностей..

**Цель работы:** Развитие гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №15**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ для развития гибкости.

**Цель работы:** Развитие активной и пассивной гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития активной и пассивной гибкости, состоящий из 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №16**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для приема мяча в баскетболе..

**Цель работы:** Развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №17**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для адаптации к физическим упражнениям после гриппа, после вывиха сустава, после перелома.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №18**

**Название работы:** Составить 8 подвижных игр..

**Цель работы:** Развитие ловкости через подвижные игры.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация игр.

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

**Задание:**

Составить комплекс подвижных игр.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Составлено 8 игр.

оценка «4» - Составлено 6 игр.

оценка «3» - Составлено 4 игры.

### **Самостоятельная работа №19**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №20**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №21**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №22**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №23**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №24**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №25**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №26**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча..

**Цель работы:** Развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча способом двумя рука

от груди, из-за головы и от плеча.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №27**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №28**

**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 №29**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта..

**Цель работы:** Составить комплекс упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.

**Уровень СРС:** 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 №30**

**Название работы:** Составить комплекс упражнения 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 №31**

**Название работы:** Составить комплекс 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 №32**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития частоты

движения рук при беге.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.

Выполнять упражнения технически правильно, не торопиться.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №33**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для массажа нижних конечностей..

**Цель работы:** Расслабление мышц после нагрузки.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс самостоятельного массажа для нижних конечностей руками и с помощью массажера.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №34**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса..

**Цель работы:** Развитие гибкости суставов.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №35**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с мячом на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с мячом. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №36**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с обручем на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с обручем. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №37**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития дыхательной системы..

**Цель работы:** Усвоение новых знаний.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на развитие дыхательной системы.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №38**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скакалкой на 4 сета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки со скакалкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №39**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с гантелями на 4 сета..

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с гантелями весом 1 и 3 кг, можно в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №40**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с проформером на 4 сета..

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с 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 №41**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с утяжелителями на 4 счета.

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №42**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скамейкой на 4 счета..

**Цель работы:** Подготовка организма к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений со скамейкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №43**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета..

**Цель работы:** Подготовить организм к предстоящей работе, развитие гибкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с тянущейся резиной. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №44**



**Название работы:** Составить комплекс ОРУ на 4 счета.

**Цель работы:** Развитие силы.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №45**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для разминки в футболе..

**Цель работы:** Развитие ловкости координаций.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки в футболе из 8 упражнений.

Комплекс составить на верхние конечности тела с использованием мячика и фишек.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №46**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для нападения 3 игроков..

**Цель работы:** Развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - Выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - Выполнено 2 упражнения.

### **Самостоятельная работа №47**

**Название работы:** Составить комплекс строевых упражнений..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, развитие чувства темпа и ритма.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс строевых упражнений на месте, в колоннах, в парах, размыкание и смыкание.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №48**

**Название работы:** Составить комплекс основных строевых стоек..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс строевых стоек.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №49**

**Название работы:** Составить комплекс основных положений рук при строевой подготовке..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс основных положений рук при построение ,передвижение и поворотах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №50**

**Название работы:** Составить комплекс основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс основных положений рук при построение ,передвижение и поворотах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №51**

**Название работы:** Составить комплекс основных приседов.

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс приседов с использование предметов.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №52**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для основных наклонов.

**Цель работы:** Формирование правильной осанки, чувство ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс наклонов с предметами, без предметов, парами и в движении.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №53**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для профилактики

плоскостопия..

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, с использованием различного спортивного инвентаря.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №54**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для круговой тренировки.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на различные группы мышц выполняя по очереди.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №55**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с волейбольным мячом. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №56**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки со скакалкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №57**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом..

**Цель работы:** Развитие силы.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы используя собственный вес.

Можно применить круговую тренировку.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №58**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития ловкости..

**Цель работы:** Развитие ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития ловкости, используя баскетбольный и футбольный мяч.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №59**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с гимнастической палкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №60**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей..

**Цель работы:** Развитие координации.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития координации. Использовать упражнения на ловкость.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №61**

**Название работы:** Составить комплекс прыжковых упражнений..

**Цель работы:** Развитие прыгучести.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс прыжковых упражнений. В комплекс включить упражнения на месте и в движение.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №62**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом..

**Цель работы:** Развитие силы.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц ног без использования предмета.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №63**

**Название работы:** Составить ритмический комплекс упражнений..

**Цель работы:** Развитие чувства ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить ритмический комплекс упражнений, выполняемый в танцевальной манере.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №64**

**Название работы:** Составить ритмический комплекс упражнений.

**Цель работы:** Развитие чувства ритма и темпа.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить ритмический комплекс упражнений, выполняемый в танцевальной манере.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №65**

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

**Цель работы:** Развитие силы.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №66**

**Название работы:** Составить комплекс восстановительных упражнений после бега..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №67**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции.



**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №68**

**Название работы:** Составить комплекс специальных беговых упражнений.

**Цель работы:** Развитие быстроты.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений, направленные на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №69**

**Название работы:** Составить комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки с гимнастической скамейкой. В комплекс включить упражнения для рук, туловища, нижних конечностей.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - Выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - Выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа №70**

**Название работы:** Составить комплекс акробатических упражнений..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс акробатических упражнений, в приоритете ковылковые

упражнения, стойка на голове, колесо, разные повороты и перекаты.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №71**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №72**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук..

**Цель работы:** Развитие силы.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук с помощью спортивного инвентаря, так же с помощью своего веса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №73**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений для восстановления после кросса..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №74**

**Название работы:** Составить комплекс основных упражнений для различных положений сед..

**Цель работы:** Развитие силы, гибкости, ловкости.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений.

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений из разных положений сед.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №75**

**Название работы:** Составить комплекс упражнений в ходьбе..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений в ходьбе на все основные группы мышц; составлять комплекс с верху в низ.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №76**

**Название работы:** Составить комплекс разминающих упражнений в беге..

**Цель работы:** Подготовить организм к предстоящей работе.

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений .

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

**Задание:**

Составить комплекс разминки в беге на все основные группы мышц.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - Выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - Выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - Выполнено 4 упражнения.