




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, 2017**

РАССМОТРЕНЫ  
ОГСЭ №8 от 16.05.2017 г.  
Председатель ЦК

 / Е.В. Шатилова /

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР

 / Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО           |
|---|---------------------------|
| 1 | Уманец Антон Владимирович |

## **Пояснительная записка**

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

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

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

Особую важность приобретают умения обучающихся выполнять и соблюдать правила техники безопасности, развивать физические способности, самостоятельно применять полученные знания и умения на практике. Методические рекомендации помогут обучающимся целенаправленно изучать материал по теме, определять свой уровень знаний и умений при выполнении самостоятельной работы.

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

- Выбирать свой уровень подготовки задания.
- Учиться кратко излагать свои мысли.
- Использовать общие правила написания конспекта, реферата.
- Обращать внимание на достижение основной цели работы.

## Тематический план

| Раздел Тема  | Тема занятия  | Название работы  | Количество часов |
|--|---|--|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование прыжков в длину с разбега | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"                     | 2                |
|  | Техника безопасности на уроке по физической культуре  | Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости           | 2                |
|  | Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.   | Составление комплекса упражнений для развития гибкости                           | 2                |
|  | 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. | 2                |
|  | 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                           | 2                |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники игры в волейбол   | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.  | Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета.        | 2                |
|  | 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 (количество раз).   | Составление комплекса ОРУ для развития гибкости   | 2 |
| Тема 2.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол | Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.  | Составление комплекса упражнений для приема мяча в баскетболе.                                      | 6 |
|   | Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода. | Составление комплекса упражнений для адаптации к физическим упражнениям.                            | 4 |
|   | Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.  | Составление 8 подвижных игр.  | 2 |
|   | Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами 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 |
|   | Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов, в лоб)  | 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   | Составление комплекса   | 2 |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.   | упражнений с ведением мяча правым левым боком.   |   |
|  | Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.             | 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 атлетика</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции | Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.       | Составление комплекса упражнений для акробатики.   | 2 |
|  | Легкоатлетический кросс.  | Составление тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | 2 |
|  | Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.   | Составление комплекса упражнений для эффективной работы ног с низкого старта.                          | 4 |
|  | 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 занятие 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 массажа нижних конечностей.                                       | 2 |
| Тема 2.<br>Совершенствование   | Совершенствование техники держания и  | Составление комплекса упражнений для развития  | 2 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| техники метания малого мяча   | выбрасывания снаряда.  | плечевого пояса.   |   |
|   | 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 гранаты (мяча) в цель.   | Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 счета.                  | 2 |
|   | Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.   | Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета.                | 2 |
|   | Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.   | Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета               | 2 |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование техники игры в мини-футбол | Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу. | Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета.                 | 2 |
|   | Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.                                      | Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.          | 2 |
|   | Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной  | Составление комплекса ОРУ на 4 счета                               | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | подъема.   |   |   |
|   | Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.  | Составление комплекса упражнений для разминки в футболе.                              | 2 |
|   | Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.   | Составление комплекса упражнений для нападения 3 игроков.                             | 2 |
| Тема 2.<br>Совершенствование техники игры в баскетбол | Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения. | Составление комплекса строевых упражнений.  | 2 |
|   | Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.                             | 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 груди на время.  | Составление комплекса основных приседов   | 2 |
|   |  |   |   |
| Тема 3.<br>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 совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.  | Составление комплекса ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций.                            | 2 |
| Тема 4.<br>Совершенствование техники игры в настольный теннис    | Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.  | Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей с собственным весом. | 2 |
|  | Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.   | Составление комплекса упражнений для развития ловкости.                                 | 2 |
|  | Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне). | Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций.                 | 2 |
|  | Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).                              | Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей.             | 2 |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b><br>Тема 1.<br>Совершенствование | Совершенствование техники и методики эстафетного бега.<br>Передача эстафетной   | Составление комплекса прыжковых упражнений.   | 1 |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| техники эстафетного бега | палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.  |   |   |
|                          | Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.                      | Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом. | 2 |
|                          | Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.   | Составление ритмического комплекса упражнений.  | 6 |
|                          | Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.   | Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.                                      | 1 |
|                          | Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами. | Составление комплекса восстановительных упражнений после бега.                                  | 1 |
|                          | 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 в целом, с учетом индивидуальных особенностей   | Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакций                      | 2 |
|                          | Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.  | Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук.                                    | 2 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.                                 | Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса.      | 2 |
|   | Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку. | Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед. | 3 |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры</b><br>Тема 1.<br>Совершенствования техники игры волейбол. | Учебная игра волейбол.   | Составление комплекса упражнений в ходьбе.                             | 2 |
|   | Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.  | Составление комплекса разминающих упражнений в беге.                   | 2 |

### **Самостоятельная работа №1**

**Название работы:** Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".

**Цель работы:** Усвоение новых знаний..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

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

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

**Задание:**

Составить конспект по теме «Средства физической культуры». В конспекте раскрыть: понятия средства ФКиС, формы применения средств ФКиС.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - в конспекте раскрыты все вопросы; отвечает на вопросы по материалам конспекта.

оценка «4» - в конспекте раскрыты все вопросы, допустимы 1-2 замечания; отвечает на вопросы по материалам конспекта, допустимы 1-2 неточности в ответах.

оценка «3» - в конспекте материал представлен поверхностно, материалом владеет слабо.

### **Самостоятельная работа №2**

**Название работы:** Составление комплекса 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 №3**

**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:** 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 №4**

**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 №5**

**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 №6**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №7**

**Название работы:** 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 №8**

**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 №9**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

**Название работы:** 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:** 2 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №11**

**Название работы:** 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 №12**

**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 №13**

**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 №14**

**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 №15**

**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 №16**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №17**

**Название работы:** 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 №18**

**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 №19**

**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 №20**

**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 №21**

**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 №22**

**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 №23**

**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 №24**

**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 №25**

**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 №26**

**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 №27**

**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 №28**

**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 №29**

**Название работы:** Составление тестовых упражнений на оценку уровня

индивидуального развития основных физических качеств..

**Цель работы:** Проверка подготовленности студентов..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №30**

**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 №31**

**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 №32**

**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 №33**

**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 №34**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс самостоятельного массажа для нижних конечностей руками и

с помощью массажера.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №35**

**Название работы:** 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 №36**

**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 №37**

**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 №38**

**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 №39**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ со скакалкой на 4 сета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №40**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с гантелями на 4 сета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №41**

**Название работы:** 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 №42**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №43**

**Название работы:** 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 №44**

**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 №45**

**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 №46**

**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 №47**

**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 №48**

**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 №49**

**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 №50**

**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 №51**

**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 №52**

**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:** 2 часа.

**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 №53**

**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 №54**

**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 №55**

**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 №56**

**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 №57**

**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 №58**

**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 №59**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №60**

**Название работы:** 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 №61**

**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 №62**

**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 №63**

**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 №64**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить ритмический комплекс упражнений, выполняемый в танцевальной манере.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №65**

**Название работы:** Составление ритмического комплекса 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 №66**

**Название работы:** Составление комплекса 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 №67**

**Название работы:** Составление комплекса 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 №68**

**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 №69**

**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 №70**

**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 №71**

**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 №72**

**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 №73**

**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 №74**

**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 №75**

**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 №76**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений в ходьбе..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №77**

**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:** 2 часа.

**Задание:**

Составить комплекс разминки в беге на все основные группы мышц.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №78**

**Название работы:** .

**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 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.