



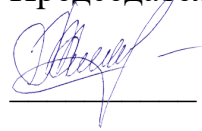
Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

**Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура  
специальности  
15.02.08 Технология машиностроения**

**Иркутск, 2021**

РАССМОТРЕНЫ

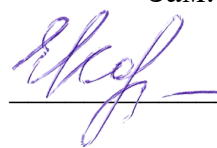
Председатель ЦК



/ Т.С. Ляшко /

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР



Е.А. Коробкова

| № | Разработчик ФИО             |
|---|-----------------------------|
| 1 | Гаврилов Максим Анатольевич |

### **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

## Тематический план

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

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

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

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

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



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

### **Самостоятельная работа №1**

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

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

**Уровень СРС:** эвристическая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному. Студент сам выбирает, для какой части тела он составляет комплекс.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №2**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №3**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития активной гибкости. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №4**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса.

Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №5**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №6**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №7**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №8**

**Название работы:** Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предмета на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №9**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для утренней оздоровительной гимнастики общего назначения. Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №10**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №11**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых способностей..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 5 упражнений.

оценка «4» - выполнено 4 упражнения.

оценка «3» - выполнено 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №12**

**Название работы:** Составление комплекса общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №13**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ для верхних конечностей..

**Цель работы:** Развитие гибкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития суставов верхнего плечевого пояса.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №14**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №15**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №16**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №17**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация игр..

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

**Задание:**

Составить комплекс подвижных игр.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - составлено 8 игр.

оценка «4» - составлено 6 игр.

оценка «3» - составлено 4 игры.

### **Самостоятельная работа №18**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс восстановительных упражнений после вывиха, ушиба, перелома.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №19**

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

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №20**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с ведением мяча назад..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча назад в баскетболе.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.



### **Самостоятельная работа №21**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча вперед в баскетболе.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №22**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений с ведением мяча правым левым боком..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с ведением мяча правым и левым боком в баскетболе. Способы выявления и устранения ошибок. Раскрыть вопросы о технике подачи, блокированию, передачи, атаки.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №23**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №24**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для обучения ловли и передачи мяча..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для ловли и передачи мяча в баскетболе в движении и на месте. С помощью способов двумя руками и одной.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №25**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для обучения броску мяча..

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для обучения броску мяча способом двумя руками от груди, из-за головы и от плеча.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №26**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс из 8 упражнений для акробатики, в приоритете ковылковые упражнения, разные повороты и перекуты.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №27**

**Название работы:** Составить тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств..

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №28**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для эффективного низкого старта с колодок. Комплекс должен состоять из подводящих упражнений к низкому старту.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №29**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений на развития силы ног..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №30**

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

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

**Уровень СРС:** воспроизводящая.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости крупных суставов.

Комплекс составить без предметов, комплекс нужно составлять с верху в низ, то есть от простого к сложному, в комплексе должно быть не менее 8 упражнений.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №31**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития частоты движения рук при беге..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для эффективной работы рук с низкого старта.

Выполнять упражнения технически правильно, не торопиться.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №32**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №33**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития гибкости верхнего плечевого пояса. Упражнения составлять от простого к сложному.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №34**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с мячом на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №35**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с обручем на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №36**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития дыхательной системы..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на развитие дыхательной системы.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №37**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №38**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №39**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с проформером на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №40**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с утяжелителями на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений с утяжелителям. Комплекс составлять в парах.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №41**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ со скамейкой на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №42**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №43**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ на 4 счета..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №44**

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



**Цель работы:** Развитие ловкости координаций. .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для разминки в футболе из 8 упражнений.

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №45**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости. .

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 4 упражнения.

оценка «4» - выполнено 3 упражнения.

оценка «3» - выполнено 2 упражнения.

### **Самостоятельная работа №46**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №47**

**Название работы:** Составление комплекса основных строевых стоек..

**Цель работы:** Формирование правильной осанки..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс строевых стоек.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №48**

**Название работы:** Составление комплекса основных положений рук при строевой подготовке..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №49**

**Название работы:** Составление комплекса основных и промежуточных положений рук при строевой подготовке..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №50**

**Название работы:** Составление комплекса основных приседов..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс приседов с использованием предметов.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №51**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для основных наклонов..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №52**

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

**Цель работы:** Профилактика плоскостопия..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №53**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для круговой тренировки..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений на различные группы мышц выполняя по очереди.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №54**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с волейбольным мячом на 8 счетов.

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №55**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ со скакалкой на счет из 8 позиций..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №56**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития силовых способностей с собственным весом..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития силы используя собственный вес. Можно применить круговую тренировку.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №57**

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

**Цель работы:** Развитие ловкости..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №58**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой на счет из 8 позиций..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

### **Самостоятельная работа №59**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей..

**Цель работы:** Развитие координации..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №60**

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

**Цель работы:** Развитие прыгучести..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

### **Самостоятельная работа №61**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития силы мышц нижних конечностей с собственным весом..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №62**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить ритмический комплекс упражнений, выполняемый в танцевальной манере.

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №63**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

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

### **Самостоятельная работа №64**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития сложной двигательной реакции..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития сложной двигательной реакции.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №65**

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

**Цель работы:** Развитие быстроты..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №66**

**Название работы:** Составление комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой на счет из 8 позиций..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнены 5 упражнений.

оценка «4» - выполнены 4 упражнения.

оценка «3» - выполнены 3 упражнения.

**Самостоятельная работа №67**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

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

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

**Задание:**

Составить комплекс акробатических упражнений, в приоритете ковылковые



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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №68**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития простой двигательной реакции..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс упражнений для развития простой двигательной реакции.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №69**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития силы мышц рук..

**Цель работы:** Развитие силы..

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №70**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для восстановления после кросса..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений..

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №71**

**Название работы:** Составление комплекса основных упражнений для различных положений сед..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

**Количество часов на выполнение:** 3 часа.

**Задание:**

Составить комплекс упражнений из разных положений сед.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №72**

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

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

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

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

**Самостоятельная работа №73**

**Название работы:** Составление комплекса разминающих упражнений в беге..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс разминки в беге на все основные группы мышц.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.

#### **Самостоятельная работа №74**

**Название работы:** Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости..

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

**Уровень СРС:** реконструктивная.

**Форма контроля:** Демонстрация упражнений. .

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

**Задание:**

Составить комплекс разминки в упоре лежа, в упоре лежа руки за спиной.

**Критерии оценки:**

оценка «5» - выполнено 8 упражнений.

оценка «4» - выполнено 6 упражнений.

оценка «3» - выполнено 4 упражнения.