

## Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

2 курс

**Задания выполняются собственноручно в тетради для практических работ. Номера тем обязательно выделяются!!!! Выполненные задания отправляются на мою электронную почту. Срок сдачи сброшенных на две недели заданий - до 25.10.2020., во избежание дополнительных вопросов на дифференцированном зачете.**

12.10. -17.10.2020.

**Практическая работа № 7, вторая часть (33).**

**Тема: Спортивная ходьба.**

**Вопросы:**

1. Частота и длина шагов. От чего зависит.
2. Описать работу рук, ног, позвоночника и таза.
3. Ошибки в технике спортивной ходьбы. Назвать ошибку и метод ее исправления (указать минимум 8 ошибок). **Оформить в виде таблицы!!!! В таблице будет две колонки: первая-ошибки, вторая-методы исправления.**

**Практическая работа № 8, (34).**

**Тема: Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.**

**Вопросы:**

1. Характерные особенности бега на средние дистанции.
2. Воспитанию какого физического качества уделяют внимание в ходе тренировочного процесса (назвать+определение).
3. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние дистанции и рекомендации по их исправлению. **В виде таблицы. Таблица из двух колонок: первая - ошибки в технике, вторая - исправление ошибок. Не менее 5 ошибок назвать.**
4. Техника бега по пересеченной местности:
  - описать технику бега в гору
  - описать технику бега при спуске
  - перечислить и коротко охарактеризовать ошибки (минимум 8). В таблицу!!! **Также две колонки.**

**Практическое занятие № 9 (35)**

**Тема: Бег на короткие дистанции**

**Вопросы:**

1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях:

- 100 м (для чего нужно быстрое выбегание)
  - 200 м (отличие от бега на 100 м, как устанавливаются стартовые колодки, как ставятся стопы при беге по повороту, отличия в движении рук по повороту дорожки). **На эти четыре понятия ответить, обозначив буквами а, б, в, г !!!**
  - 400 м (что лежит в основе техники бега, отличия от бега на 100м и на 200 м, как ведет себя кривая скорости на 400 м, как меняется техника бега на протяжении 300 м и на последних 100 м и в связи с чем). **Также ответить, обозначив буквами а, б, в, г, д.**
2. Ошибки в технике бега. Назвать 10 ошибок и пути их исправления в виде упражнений. Занести в таблицу!!! **Две колонки в таблице.**

### Практическое занятие № 10 (36)

#### Тема: Эстафетный бег

##### Вопросы:

1. Назвать виды эстафетного бега (их 4).
2. Основные критерии для создания хорошей эстафетной команды (их 4).
3. Важнейшие факторы результативности эстафетной команды (их также 4).
4. Длина коридора для передачи эстафетной палочки.
5. В эстафете 4x100 м дается на II-IV этапах дополнительный разбег от начала коридора в пределах .....м. Сколько метров дается и для чего.
6. Способы передачи эстафетной палочки (их 2). Назвать + краткая характеристика.
7. Для обеспечения эффективной передачи бегунам что важно иметь и для чего (два показателя).
8. Время нахождения эстафетной палочки в коридоре. Назвать средний показатель у мужчин и у женщин.
9. Назвать важный элемент техники в момент передачи палочки.
10. Ошибки и методы их исправлений, минимум 8. **В таблице!!! Две колонки.**

#### Практическая работа № 11 (37).

#### Тема: Барьерный бег. Бег с препятствиями.

##### Вопросы:

1. Назвать интегральные фазы + краткая характеристика (их 3).
2. Расстояние между барьерами в беге на 100 м и на 110 м (в шагах!).
3. На дистанции 200 м с барьерами у женщин (расстояние в метрах между барьерами, за сколько беговых шагов оно преодолевается).
4. То же у мужчин (назвать такие же показатели).
5. Расстояние между барьерами в беге на 400 м у мужчин (сколько метров и за сколько беговых шагов преодолевается).

6. Ошибки и исправление ошибок. Минимум 5 ошибок назвать. Также в виде таблицы (2 колонки).
7. Назвать мужскую и женскую дистанции в беге с препятствиями.
8. Начало возникновения вида, где впервые проходили, когда данный вид включили в программу Олимпийских игр.
9. Сколько препятствий у мужчин и у женщин.
10. Виды препятствий.
11. Какая разница (в секундах) между бегом на 3000 м с препятствиями и гладким бегом на 3000 м.
12. Отличия в технике преодоления препятствий в беге на 3000 м от техники обычного барьерного бега (назвать минимум 3 отличия).
13. Что бегуну необходимо сделать, чтобы приблизиться к дальнему краю ямы с водой.

#### Практическое занятие № 12 (38).

##### Тема: Прыжки в высоту с разбега

##### Вопросы:

1. Чем характеризуется данный вид легкой атлетики.
2. Что характерно для современной техники прыжков в высоту с разбега (3 критерия).
3. Задачи разбега (их 2).
4. Чем быстрее будет разбег и длиннее полет, тем под более .....углом к планке должен будет разбегаться прыгун. Вместо многоточия назвать каким должен быть угол.
5. В каких прыжках разбег должен быть прямолинейным и как ставятся ступни.
6. В каких прыжках разбег выполняется по дуге.
7. От чего зависит скорость разбега.
8. Перечислить варианты начала разбега (их 3).
9. Что способствует отталкиванию.
10. От чего зависит определение места отталкивания.
11. От чего зависят движения в полете.
12. Ошибки и рекомендации по их исправлению. **Таблица. Также два столбика.** Указать минимум 10 ошибок.

## Задания на вторую неделю

С 19.10. по 24.10.2020.

### Практическое занятие № 13 (39)

Тема: Прыжок с шестом

Вопросы:

1. Чем характеризуется современная техника прыжка с шестом.
2. Фазы прыжка с шестом (их 7). Назвать + краткая характеристика.
3. Как выполняется хват.
4. Отличие в технике бега (при разбеге) от обычного спринтерского (4 отличия).
5. Куда направлено отталкивание прыгуна с шестом (указать направление).
6. От чего зависит длительность виса.
7. Куда должно быть направлено движение ног и тела при подтягивании и отжимании ( в прыжке с шестом ).
8. Если прыгун все предыдущие движения совершил правильно и вышел вверх в ритме разгибания шеста, то закончив отталкивание руками, он взлетает над планкой на ..... выше места хвата. Указать на сколько см прыгун взлетает.
9. Таблица. По фазам указать ошибки и как нужно выполнить правильно. В первой колонке указывается неправильная техника, во второй-как правильно. Например, в первой колонке – начало разбега резкое, во второй – разбег должен начинаться плавно и т.д.

### Практическое занятие № 14 (40).

Тема: Прыжки в длину с разбега.

Вопросы:

1. Разновидности прыжков.
2. Какое значение имеет движение тела в фазе полета в прыжке в длину в отличии от прыжка в высоту и почему.
3. Фазы прыжка в длину с места.
4. Фазы прыжка в длину с разбега.
5. Как начинается разбег (два способа).
6. Два варианта изменения скорости в разбеге и какой рациональнее. Почему.
7. Чем характеризуется начало разбега. Назвать два фактора.
8. Как ставится нога на брусок для отталкивания.
9. Положение тела в полетной фазе (какое должно сохраняться).
10. Чем заканчивается полетная фаза + цель.
11. Как иначе называют прыжок в длину способом «Ножницы» и почему.
12. Ошибки и рекомендации по их исправлению. **В виде таблицы.** Первый столбик-ошибки, второй-рекомендации по исправлению. Минимум 10 ошибок назвать.

## Практическая работа № 15 (41).

Тема: **Метание малого мяча, гранаты.**

Вопросы:

1. ОРУ с предметами (набивной мяч). Составить комплекс из 4-5 упражнений (без дозировки и ОМУ). Правильно оформить запись!!! Как учились это делать на уроках.
2. ОРУ с предметами. Составить комплекс упражнений со скамейками в колоннах (4-5 упражнений). Также как в первом задании.
3. Перечислить упражнения, которые необходимы для воспитания быстроты при подготовке школьников в метаниях. Просто перечислить несколько упражнений и назвать какие два метода при этом используются.
4. Чем определяется эффективность выполнения хлестообразного движения, основного механизма метаний.
5. Чем определяется проявление усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, характерное для метателей.
6. Назвать наиболее эффективные средства для развития скоростно-силовых качеств.
7. Перечислить силовые упражнения с максимально быстрым выполнением (4 основных упражнения назвать).
8. Что влияет на результативность в метаниях у школьников.
9. Ошибки и пути их исправления:
  - во время разбега
  - в бросковой части
  - в финальном усилии.

**Все снова в виде таблицы!!!**

## Практическое занятие № 15 (41).

Тема: **Метание диска, молота, толкание ядра.**

Вопросы:

1. Перечислить фазы в метании молота.
2. Как держится ручка молота.
3. Диаметр круга.
4. При выполнении вращения и создания оптимального условия для начала поворотов, что играет большую роль.
5. Цель всех поворотов.
6. Для чего используется первый поворот в метании молота.
7. Для чего используется последний поворот.
8. Что продолжает выполнять метатель после выпуска снаряда и для чего.
9. Ошибки. Таблица, в которой будет три столбика: первый-типичные ошибки, второй-причины, третий-исправления (4-5 ошибок).
10. Диаметр круга в метании диска.

11. Назвать один из вариантов метания диска, чтоб более эффективно развивать усилия, сообщать диску более высокую скорость, а, следовательно, достигать и большей дальности полета.
12. Как держится молот перед метанием.
13. Для выполнения поворота, где стоит метатель диска.
14. Какова траектория диска в начале заключительного этапа.
15. На высоте чего (назвать часть тела) снаряд покидает руку.
16. Что предпринимает метатель диска во избежание выхода из круга.
17. Типичные ошибки в технике метания диска. Перечислить 3-4 основных ошибки БЕЗ таблицы и без их исправления.
18. От чего зависит дальность полета ядра.
19. Основные части техники толкания ядра. Их 2. Просто назвать.
20. Как удерживается ядро и как расположены пальцы.
21. Какое исходное положение занимает спортсмен перед тем, как толкать ядро.
22. Описать фазу под названием «группировка» (при подготовке к скачку).
23. Когда осуществляется финальный разгон снаряда в толкании ядра.
24. Описать положение «натянутого лука».

#### Практическое занятие № 16 (43-44).

Тема: Методика сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике.

Пульсовые зоны. Правила получения разряда.

Вопросы: первая часть

1. Тестирование по видам:
  - спринт (дистанция, с какого старта выполняется, по сколько человек в забеге, каким должен быть результат для какой - то одной возрастной категории у мальчиков и у девочек);
  - тест Купера (сколько человек в забеге, норматив);
  - прыжок в длину с места (как выполняют, сколько попыток, результат);
  - метание малого мяча ( способ выполнения, т.е. с места или с разбега, количество попыток, результат);
  - челночный бег (длина отрезка, описание техники, результат);
  - прыжки через скакалку ( за какое время, результат).

Вторая часть № 16 (43-44).

Вопросы:

1. Назвать главный критерий эффективности тренировки.
2. Назвать пять пульсовых зон.
3. Схема, по которой присваивается любой разряд в легкой атлетике.
4. Правила получения разряда по бегу, метаниям и прыжкам.

