

**ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МДК 02.01. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С
МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ
ПЛАНУ.**

4 курс (7 семестр)

Перечень заданий	Срок сдачи	Форма контроля
Теоретические задания:		
Раздел 7. Гимнастика		
Тема 1. Основные средства гимнастики	20.10	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • История развития гимнастики. • Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. • Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская. • Виды гимнастики и ее методические особенности. • Требования, предъявляемые к терминологии. • Травматизм на уроках по гимнастики. Причины травматизма. • Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. • Страховка и помощь. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 2. Основы гимнастических упражнений	20.11	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Техника гимнастических упражнений. • Техника исполнения гимнастических упражнений. • Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. • Методика обучения гимнастическим упражнениям. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 3. Виды гимнастических упражнений	15.12	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения. • Упражнения на снарядах. • Вольные упражнения. Выполняется в электронном виде (power point).
Практические задания		
Гимнастика		
Составить комплексы упражнений:		
<ul style="list-style-type: none"> • Строевые приемы. • Построения и перестроения. • Размыкания и смыкания. • Передвижения. • Фигурные передвижения. • Запись ОРУ. • Запись вольных упражнений. • Запись упражнений на снарядах. • Статические положения. • Динамические упражнения. • Отгалкивание и приземление. Практические работы выполнять В ОТДЕЛЬНОЙ ТЕТРАДИ!!!!!!		