

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРЫМСКОЕ СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
_____ Ю.Ю.Деркачева
«__» _____ 2022г.
Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол №__ от _____

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПЛАНУ

по учебной дисциплине **МДК 02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки**
Составлены на основании рабочей программы, утверждённой директором
Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
Курс 2 курс

Преподаватель: Урюпина И.В.

Краснолесье 2022

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

2 курс (3 семестр)

Перечень заданий	Срок сдачи	Форма контроля
Теоретические задания:		
Раздел 1. Лёгкая атлетика		
Тема 1. Предмет и задачи курса	15.09	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. • История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. • Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. • Требования к тренерскому, преподавательскому составу, занимающимся. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 2. Основы техники легкоатлетических видов	15.10	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Основы техники ходьбы и бега • Основы техники прыжков. • Основы техники метаний. • Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 3. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов	15.11	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Методика обучения технике легкоатлетических видов. • Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 4. Спортивная тренировка в лёгкой атлетике	15.12	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Спортивная тренировка как многосторонний процесс подготовки л/а. • Основы развития л/атлетических видов упражнений. • Спортивный отбор и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Выполняется в электронном виде (power point).
Практические задания:		
Раздел 1. Легкая атлетика		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Составление комплексов упражнений для развития силы. 3. Составление комплексов упражнений для развития быстроты. 4. Составление комплексов упражнений для развития выносливости. 5. Составление комплексов упражнений для развития ловкости и гибкости. 6. Составление комплексов специальных легкоатлетических упражнений. 7. Составить план-конспект (для всех видов легкой атлетики). Практические работы выполнять В ОТДЕЛЬНОЙ ТЕТРАДИ!!!!!!		

2 курс (4 семестр)

Перечень заданий	Срок сдачи	Форма контроля
Теоретические задания:		
Раздел 2. Туризм		
Тема 1. Основы туристической подготовки	15.02	<p>Реферат на предложенную преподавателем тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияние занятий туризмом на здоровье человека. • Виды туризма. • Организация туристического похода. • Туристическое снаряжение. • Организация питания в походе. • Правила техники безопасности при проведении туристических мероприятий. • Плановый и самостоятельный туризм. • Компас и работа с ним. • Составление плана похода. <p>Выполняется в электронном виде (power point).</p>
Тема 2. Топография и ориентирование	29.02	<p>Реферат на предложенную преподавателем тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топографическая подготовка туриста. • Элементы топографии и ориентирование на местности. • Овладение техническими и тактическими навыками в ориентировании на местности. • Определение азимута и расстояния по карте. • Определение точки стояния на местности. • Топографическая карта. • Определение топографических знаков. • Ориентирование по местности. • Измерение расстояний по карте на местности. • Использование топографической карты в походе. • Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов. • Преодоление препятствий в походе. <p>Выполняется в электронном виде (power point).</p>
Тема 3. Организация и проведение походов, туристических слётов и соревнований	15.03	<p>Реферат на предложенную преподавателем тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности эксплуатации туристского снаряжения и организации питания в походе. • Определение задачи (цели) похода. • Подбор группы участников похода. • Распределение обязанностей среди участников похода. • Определение района похода. • Сбор сведений о районе путешествия. • Разработка маршрута. • Составление календарного плана похода. • Составление сметы похода. • Подбор личного снаряжения. • Групповое снаряжение. • Организация питания. • Документация похода. Подведение итогов похода. <p>Выполняется в электронном виде (power point).</p>
Практические задания:		
Раздел 2. Туризм		

- Компас и работа с ним
- Составление плана похода
- Топографические карты
- Преодоление препятствий в походе
- Определение топографических знаков
- Методика обучения вязки узлов.
- Отработка техники пешеходного туризма.
- Спортивное ориентирование.
- Методика сдачи контрольных нормативов:
 - спортивное ориентирование;
 - участие в туристическом походе.

Практические работы выполнять **В ОТДЕЛЬНОЙ ТЕТРАДИ!!!!!!**

Перечень заданий	Срок сдачи	Форма контроля
Теоретические задания:		
Раздел 3. Подвижные игры		
Тема 1. Предмет и задачи курса	20.04	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Основные понятия о подвижных играх. Классификация подвижных игр. • Меры безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. • Подвижные игры для детей на разных ступенях обучения и воспитания. • Подвижные игры для девушек и юношей. Игры на занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Выполняется в электронном виде (power point).
Тема 2. Основы методики обучения подвижным играм	30.04	Реферат на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Педагогическая характеристика подвижных игр. • Последовательность и этапы обучения. • Основные средства, методы. • Ознакомление с учебным материалом по подвижным играм в программах для общеобразовательной школы. • Структура урока подвижных игр. • Задачи и содержание частей урока. • Особенности организации и проведения подвижных игр на переменах. Выполняется в электронном виде (power point).
Практические задания:		
Раздел 3. Подвижные игры		
<ul style="list-style-type: none"> • Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов. • Проведение подвижных игр на учебных и неурочных занятиях. • Планирование подвижных игр на занятиях легкой атлетики. • Проведение зимних видов подвижных игр. • Организация проведение аттракционов, соревнований по подвижным играм, спортивных праздников. • Составление документов планирования (поурочные планы, конспекты урока). <p>Практические работы выполнять В ОТДЕЛЬНОЙ ТЕТРАДИ!!!!!!</p>		

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу:

1. Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
2. В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?
3. Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
4. Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
5. От чего зависит дальность полета снаряда?
6. Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
7. Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.
8. Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
9. Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
10. В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
11. Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
12. Чем отличаются обязанности хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
13. Опишите действия партнеров при передаче эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
14. Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
15. В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
16. Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
17. За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
18. Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
19. Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загребающий, беговой.
20. Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
21. Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
22. Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
23. Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
24. Средства и методы обучения технике метания диска.
25. Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
26. С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
27. Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
28. Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
29. Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
30. Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
31. Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и метаниях?
32. Составьте комплекс упражнений для обучения технике одного из легкоатлетических видов.
33. Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
34. Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп». Кинематические и динамические параметры техники.
35. Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
36. Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.
37. Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
38. Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.
39. Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
40. Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.
41. Туризм как средство ФВ.
42. Виды туризма.
43. Организация туристического похода.
44. Туристическое снаряжение и питание в походе.
45. Правило техники безопасности при проведении туристических мероприятий.
46. Топография и ориентирование на местности.
47. Ориентирование на местности.
48. Место и значение подвижных игр в системе ФК.
49. Основные понятия и классификация подвижных игр. Меры безопасности и требования к местам занятий по подвижным играм.
50. Педагогические характеристики подвижных игр для детей различных ступеней обучения.
51. Структура, задачи и содержание частей урока по подвижным играм.