

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 4 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.**

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!!!!!!		

4 курс (8 семестр)

Перечень заданий	Срок сдачи	Форма контроля
Теоретические задания:		
Раздел 7. Гимнастика		
Тема 4. Формы и организация занятий по гимнастике	15.03	Рефераты на предложенную преподавателем тему: <ul style="list-style-type: none"> • Урок гимнастики в школе. • Планирование и учет работы по гимнастике. • Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике Выполняется в электронном виде (<u>power point</u>).
Практические задания		
Составить комплексы упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • Группировка. Перекаты. • Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках. • Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног. • Переворот в сторону («Колесо»). Акробатические соединения. • Упражнения на брусьях параллельных. Соскоки. Подъемы. • Упражнения на брусьях р/в. • Упражнения на перекладине. • Опорные прыжки. Составить развернутый план конспект по гимнастике. Анализ урока. Самоанализ урока. Практические работы выполнять В ОТДЕЛЬНОЙ ТЕТРАДИ!!!!!!		

Перечень вопросов к дифференцированному зачету:

1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.
2. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.
3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.
4. Требования, предъявляемые к терминологии.
5. Способы образования терминов.
6. Правила применения терминов. Правила сокращений.
7. Классификация строевых упражнений.
8. Основные понятия о строе.
9. Построения и перестроения.
10. Размыкания и смыкания.
11. Фигурные передвижения.
12. Общеразвивающие упражнения.
13. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.
14. Правила записи общеразвивающих упражнений.
15. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.
16. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
17. Характеристика травм.
18. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.
19. Техника гимнастических упражнений.
20. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения. Приемы обучения.
21. Назначение акробатических упражнений.
22. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
23. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
24. Характеристика документов планирования.
25. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).
26. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый).
27. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.
28. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
29. Техника и методика обучения группировки.
30. Техника и методика обучения перекатов.
31. Техника и методика обучения кувырку вперед.
32. Техника и методика обучения кувырку назад.
33. Техника и методика обучения стойки на лопатках.
34. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.
35. Техника и методика обучения кувырку назад в сед полушагат.
36. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.
37. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.
38. Техника и методика обучения стойки на руках.
39. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).