**Зачет**

**по учебной дисциплине МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки**

**2 КУРС**

**Пояснительная записка**

К зачету допускаются студенты, успешно сдавшие все практические работы и лекции.

**Билеты по учебной дисциплине МДК.02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки**

**Билет 1**

1. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.

2. Обучение старту, стартовому разгону, бегу по прямой и финишированию в беге на короткие дистанции.

3. Основные формы предстартовых реакций (по А.Ц. Пуни).

**Билет 2**

1. Возникновение и развитие легкой атлетики в мире.

2. Азимут (определение, порядок действий его определения).

3. Выносливость общая, специальная. Коэффициент выносливости. Определение.

**Билет 3**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

2. Эстафетный бег (виды, основные критерии для создания хорошей эстафетной команды, важнейшие факторы результативности эстафетной команды, длина коридора).

3. Физическая подготовка легкоатлетов.

**Билет 4**

1. Правила соревнований по легкой атлетике.

2. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

3. Подвижные игры для детей на разных ступенях обучения и воспитания.

**Билет 5**

1. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.

2. Влияние занятий туризмом на здоровье человека.

3. Ориентировочные нормативы и оценки физического развития спортсменов разного возраста (функциональные пробы).

**Билет 6**

1. Содержание подготовительного, соревновательного (основного) и заключительного этапов проведения соревнований по легкой атлетике.

2. Техническая подготовка легкоатлета.

3. Курвиметр (для чего предназначен, из чего состоит).

**Билет 7**

1. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.

2. Основные понятия о подвижных играх. Подвижные игры для девушек.

3. Гибкость активная, пассивная, общая, специальная (определение).

**Билет 8**

1. Документы планирования соревнований по легкой атлетике.

2. Морально-волевая подготовка легкоатлета.

3. Туризм как средство физического воспитания.

**Билет 9**

1. Представители и капитаны команд в легкой атлетике.

2. История развития туризма.

3. Понятие «физическая нагрузка». Чем определяется объем нагрузки и чем характеризуется ее интенсивность.

**Билет 10**

1. Подача заявлений и протестов в легкой атлетике.

2. Виды туризма.

3. Педагогическая характеристика подвижных игр.

**Билет 11**

1. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь в легкой атлетике.

2. Обучение передаче и приему эстафетной палочки способом «сверху» и «снизу». Обучение старту на этапах эстафетного бега.

3. Составить комплекс упражнений для развития моторной координации.

**Билет 12**

1. Судейство соревнований в спортивной ходьбе.

2. Групповое и личное снаряжение в туризме.

3. Ловкость (определение).

**Билет 13**

1. Судейство соревнований по бегу. Судейская бригада.

2. Основы техники метаний.

3. Привести примеры простой и сложной двигательных реакций.

**Билет 14**

1. Судейство соревнований по прыжкам.

2. Обучение отведению копья в сочетании с броском.

3. Виды узлов. Техника выполнения на примере одного из них. Его положительные и отрицательные свойства, особенности использования.

**Билет 15**

1. Судейство соревнований по метаниям.

2. Краткие исторические сведения о подвижных играх. Подвижные игры для юношей.

3. Схема построения комплекса ОРУ.

**Билет 16**

1. Судейство соревнований по легкоатлетическим многоборьям.

2. Прыжки в длину. Разновидности, фазы. Техника и методика обучения.

3. Преодоление препятствий в походе (на примере одного из них).

**Билет 17**

1. Общие указания по обучению технике видов легкой атлетики.

2. Спортивная ходьба. Отличия от бега. Основы техники. Периоды одиночной и двойной опоры, период переноса маховой ноги. Методика обучения.

3. Основные формы записи ОРУ.

**Билет 18**

1. Методические приемы при обучении и совершенствовании в технике легкоатлетических упражнений.

2. Прыжок с шестом. Фазы. Отличие в технике бега от спринтерского.

3. Ориентирование на местности без карты. Определение сторон горизонта по компасу, по Полярной звезде, по признакам местных предметов.

**Билет 19**

1. Типовая схема обучения технике видов легкой атлетики.

2. Перечислить основные черты хорошей техники бега на длинные дистанции.

3. Быстрота. Определение.

**Билет 20**

1. Причины возникновения ошибок в спортивной технике легкоатлетических упражнений.

2. Интегральные фазы барьерного бега. Отличия в технике преодоления препятствий в беге на 3000 м от техники обычного барьерного бега.

3. Формы проявления скоростных способностей. Привести примеры элементарных и комплексных форм.

**Билет 21**

1. Техника метания молота, диска.

2. Место и значение подвижных игр в системе физической культуры. Проведение зимних видов подвижных игр.

3. Составление документов планирования (поурочные планы, планы-конспекты уроков).

**Билет 22**

1. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.

2. Классификация подвижных игр.

3. Сила динамическая, статическая, силовые способности. Определение.

**Билет 23**

1. Особенности техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по виражу и выходу с виража.

2. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Фазы.

3. Правила записи строевых упражнений.

**Билет 24**

1. Характерные особенности бега на средние дистанции. Техника и методика обучения.

2. Обучение технике хвата копья и метанию с места и с разбега.

3. «Физические упражнения», «соревновательные упражнения», «подводящие упражнения», «развивающие упражнения», «вспомогательные упражнения». Определение.

**Билет 25**

1. Техника бега по пересеченной местности. Типичные ошибки.

2. Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Фазы.

3. Составить комплекс ОРУ без предмета на 16 счетов.

**Билет 26**

1. Основы техники бега и прыжков.

2. Обучение движению ног в сочетании с движением таза в спортивной ходьбе.

3. Составить комплекс комбинированных строевых упражнений на 16 счетов.

**Билет 27**

1. Типовая структура урока по легкой атлетике.

2. Теоретическая подготовка легкоатлета.

3. Спортивное ориентирование. Определение. История появления.

**Билет 28**

1. Техника и методика обучения предварительной части-скачкообразному разбегу и финальной части техники толкания ядра.

2. Приемы регулирования нагрузки. Контроль за дозированием нагрузки.

3. Составить комплекс физической подготовки в избранном виде спорта.