

2018-2019 учебный год
Заочное отделение
Специальность 49.02.01 Физическая культура
5 курс
ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

ЗИМНЯЯ СЕССИЯ

Дисциплина: Базовые и новые виды спорта с методикой тренировки (Легкая атлетика)

Преподаватель: Лепаев В.И.

1. Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы.
2. Техника и методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
3. Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
4. Техника и методика обучения технике эстафетного бега.
5. Техника и методика обучения технике барьерного бега.
6. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
7. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
9. Техника и методика обучения технике метания малого мяча.
10. Техника и методика обучения технике метания гранаты.
11. Техника и методика обучения технике толкания ядра.
12. Места занятий и оборудование для бега.
13. Места занятий и оборудование для прыжков в высоту с разбега.
14. Места занятий и оборудование для прыжков в длину и тройным с разбега.
15. Места занятий и оборудование для метания малого мяча и гранаты.
16. Места занятий и оборудование для толкания ядра.
17. Методы развития силы у легкоатлетов.
18. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
19. Методы развития выносливости у легкоатлетов.
20. Методы развития гибкости у легкоатлетов.
21. Методы развития ловкости у легкоатлетов.
22. Планирование раздела «Легкая атлетика» в школьной программе по физической культуре для 5 -6 классов.

23. Планирование раздела «Легкая атлетика» в школьной программе по физической культуре для 7 - 9 классов.
24. Планирование раздела «Легкая атлетика» в школьной программе по физической культуре для 10 - 11 классов.
25. Подвижные игры на уроках легкой атлетики.

МДК 04.01 Теоретические и прикладные аспекты деятельности учителя физической культуры в области спортивной тренировки
Преподаватель: Бибик К.Н.

1. Социальная сущность спорта.
2. Профессия - тренер
3. История развития методики тренировки
4. Систематизация и классификация физических упражнений
5. Современная система спортивной тренировки
6. Виды подготовки в спорте
7. Принципы спортивной подготовки
8. Средства подготовки в спорте.
9. Формы занятий в спорте.
10. Развитие и воспитание основных физических качеств спортсменов.
11. Техника и методика обучения в избранном виде спорта.
12. Циклы спортивной тренировки
13. Нагрузки в спорте
14. Адаптация
15. Спортивная подготовленность
16. Творческая лаборатория тренера.
17. Содержание метрологии
18. Основы контроля в спорте
19. Предупреждение травматизма при занятиях спортом.
20. Восстановление работоспособности.
21. Воспитательная работа с юными спортсменами.
22. Гигиенические условия занятий спортом.
23. Отбор и ориентация будущих спортсменов.
24. Организация и методика занятий в спортивных секциях.
25. Подготовка тренировочного занятия.
26. Основы системы подготовки в спорте.
27. Соревнования, непосредственная подготовка и участие в них.
28. Значение и классификация соревнований.
29. Судейство соревнований по спортивной гимнастике.
30. Судейство соревнований по лыжному спорту.
31. Судейство соревнований баскетболу и стритболу.
32. Судейство соревнований по волейболу.
33. Судейство соревнований по футболу.

34. Судейство соревнований по легкой атлетике.

ВЕСЕННЯЯ СЕССИЯ

Дисциплины: Новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки

Преподаватель: Жижин М.А.

1. Место новых видов физкультурно- спортивных занятий в структуре профессиональной подготовки специалиста.
2. Армспорт. Правила соревнований.
3. Армспорт. Организация и проведение соревнований.
4. Ритмическая гимнастика. Техника выполнения упражнений.
5. Аэробика Техника выполнения упражнений.
6. Стретчинг. Техника выполнения упражнений.
7. Шейпинг. Техника выполнения упражнений.
8. Калланетика .Техника выполнения упражнений.
9. Атлетическая гимнастика. Техника выполнения упражнений.
- 10.Степ аэробика .Техника выполнения упражнений.
11. Новые направления оздоровительной физической культуры.
12. Аквааэробика .Техника выполнения упражнений.
13. Байлотерапия . Техника выполнения упражнений.
14. Бодишейпинг. Техника выполнения упражнений.
15. Бодибилдинг. Техника выполнения упражнений.