

С-ФК ЗФО 5 курс

Н.П. Шарыпов

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды.

- I. БФСВ: Лёгкая атлетика. Основы силовой подготовки в беге на средние дистанции
 1. Средства силовой подготовки в беге на средние дистанции
 2. Специфика силовой подготовки в беге на средние дистанции
 3. Специфика взаимодействия с опорой в легкой атлетике
 4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега
 5. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»
 6. Методика обучения технике метания гранаты и мяча
 7. Методика обучения технике спортивной ходьбы
 8. Методика обучения технике прыжков в высоту способом «фосбери флоп»
 9. Методика обучения технике эстафетного бега
 10. Методика обучения технике тройного прыжка
- II. БФСВ: Спортивные игры – волейбол
 1. Схемы разучивания технических приемов
 2. Последовательность изучения приемов игры
 3. Последовательность изучения тактики игры
 4. Техника игры и методика обучения
 5. Тактика игры в волейбол
- III. БФСВ: Спортивные игры – баскетбол. Прыжковые упражнения
 1. Прыгучесть и основная методика её развития
 2. Упражнения для развития прыгучести
 3. Упражнения с применением легкоатлетических барьеров.
 4. Упражнения с баскетбольным мячом

5. Игры и эстафеты с прыжками
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития прыгучести.

IV. БФСВ: Баскетбол. Развитие скоростных способностей у баскетболистов.

1. Теоретико-методические основы развития скоростных способностей.
2. Средства развития скоростных способностей.
3. Упражнения для развития быстроты простой двигательной реакции.
4. Подвижные игры для развития простой двигательной реакции.
5. Упражнения на быстроту торможения.
6. Упражнения для развития быстроты рук.
7. Упражнение для расслабления мышц.

V. БФСВ: Баскетбол. Подвижные игры. Тесты.

1. Упражнения для развития сложной двигательной реакции.
2. Подвижные игры для развития сложной двигательной реакции.
3. Упражнения для развития стартовой скорости.

4. Подвижные игры для развития стартовой скорости.
5. Подвижные игры для развития скоростной выносливости.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
7. Контрольные упражнения для оценки скоростной выносливости.

VI. БСФВ: «Плавание».

1. Научно-теоретические основы техники плавания.
2. Основы техники спортивного плавания. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - Подготовительные
 - Специальные
3. Основы техники прикладного плавания.
4. Основы обучения и тренировки.

VII. БФСВ: «Методика обучения технике спортивных способов плавания»

1. Общеразвивающие специальные и имитационные упражнения:
 - 1) Упражнения для изучения согласования ногами и руками
 - 2) Упражнения для изучения движений руками
 - 3) Упражнения для согласованности движений руками и ногами
 - 4) Упражнения для изучения согласования движения

2. Способ кроль на груди
3. Способ кроль на спине
4. Способ брасс
5. Способ батерфляй (дельфин)
6. Техника выполнения стартов
7. Техника выполнения поворотов

VIII. БФСВ: «Туризм и спортивные ориентировки»

1. Туризм как средство физического воспитания
2. Топографическая подготовка туристов
3. Организация туристического похода
4. Виды соревнований по спортивной ориентировке и особенности их проведения

IX. БФСВ: «Подвижные игры»

1. Определение игры
2. Классификация подвижных игр
3. Подвижные игры на уровне ФК в школе
4. Методика проведения подвижных игр
5. Методика проведения подвижных игр в младшем школьном возрасте (1-3 кл)
6. Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте (4-6 кл)
7. Методика проведения подвижных игр в подростковом (6-9 кл)
8. Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте (10-11 кл)
9. Организация соревнований по подвижным играм

X. БФСВ: Новые физкультурно-спортивные виды:

«Единобръства, шейпинг, армспорт, атлетическая гимнастика»

1. Общие методические рекомендации по подготовке к занятиям

2. Методические рекомендации по развитию силы, гибкости
3. Содержание и формирование занятий по силовой подготовке
4. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике
5. Рекомендации по восстановлению организма