

Самостоятельная работа

(виды, формы контроля, методические рекомендации)

ПМ. 02. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта

МДК. 02.01 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (зимние виды спорта)

2 курс 4 семестр

Преподаватель: Волкова Е.В., преподаватель ГАПОУ МО «Северный колледж
физической культуры».

Самостоятельная работа студентов является одним из видов учебных занятий студентов. Самостоятельная работа проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности студентов; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

Работа с учебно-методической литературой!!!

Тема: Классификация лыжных ходов

Задание 1.

Инструкция: ознакомьтесь с содержанием практико-ориентированных заданий.
Записать последовательно только упражнения и возможные технические ошибки.
Выполнить в тетради по ИВАС

техника классических ходов	Расписать методику обучение	возможные технические ошибки
одновременный бесшажный ход		
одновременный одношажный ход		
попеременный двухшажный ход		
техника коньковых ходов		
коньковые хода без отталкивания руками		
одновременный одношажный коньковый ход		
одновременный двухшажный коньковый ход		
техника поворотов:		
плугом		
переступанием		
техника торможений.		
плугом		

упором		
--------	--	--

Задание 2

Коды проверяемых умений и знаний:

У1, У7, У8, З4, З8

Инструкция: внимательно прочитайте задание, заполните таблицу.

Текст задания: запишите в таблицу задачи и средства физической подготовки (ФП):

Виды ФП	Задачи	Средства
Общая ФП		
Специальная ФП		

Задание 3

Коды проверяемых умений и знаний:

У1, У7, У8, З4, З8

Инструкция: внимательно прочитайте задание, заполните таблицу.

Текст задания: запишите в таблицу сущность и примеры основных форм **контроля (К)** в системе спортивной подготовки:

Формы К	
1.Годичный К	
2. Этапный К	
3.Текущий К	
4. Оперативный К	

Задание 4.

Раздел: Принципы спортивной тренировки

Тема: Система планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в подготовке лыжников-гонщиков

Задание.

Составить тестовые задания с 4-мя вариантами ответов.

Задание 5

Раздел: Методические основы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств в подготовке лыжников-гонщиков

Тема: Этапы обучения

Задание выполнить в тетради по ИВАС.

Заполнить таблицу:

	Этап обучения	Основные задачи.
1.		
2		
3		

Задание 6

Ознакомиться с правилами специальных соревнований.

