

Задание по УД «Лёгкая атлетика» (Буторина И.А.)

Внимательно прочитайте требования, чтобы потом не возникло вопросов:

- Каждое из пунктов заданий выполнять на отдельном файле с подписью «Задание №1, №2 и т.д.)
 - Задания в форме документа MS Word.
 - - Выполненные задания отправлять в соц.сети «ВКонтакте»
 - Каждая методика, указанная в задании, должна сопровождаться наглядным пособием(картинка, фото, и т.д)
 - Не забудьте в правом верхнем углу подписать, чья это работа.
 - Объём работы не менее 3 страниц на каждое задание.
1. Все выполненные задания отправлять одним сообщением в соц.сети.
<https://vk.com/rn737>
- Ещё раз, более подробно: Я, заходя в соц.сеть, вижу, что некий Иван Иванов отправил сообщение. Открываю его, и вижу одно, целое сообщение, где прикреплены 7 документов, и каждый документ подписан:*
- ✓ Задание №1
 - ✓ Задание №2 и т.д.
- Затем, проверив ваше задание, напишу вам сразу же какая у вас оценка: Зачёт/незачёт.
 - Информацию вы можете взять в электронной библиотеке на сайте колледжа, а также на просторах интернета. Но, если вы берёте информацию из интернета не забывайте указать сайт, откуда брали информацию, и автора статьи.

Литературные источники:

1. Учеб. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «**Теория и методика физической культуры и спорта**»
2. Учеб. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. «**Методика обучения физической культуре**»
3. Интернет-ресурсы.

1. Составить комплекс ОРУ (с предметом; не менее 12 упр.). Методика обучения(начальное, углублённое) технике низкого старта. Составить комплекс упражнений для развития быстроты, выносливости(не менее 15 упр.).
2. Составить комплекс упражнений для разминки в ходьбе (не менее 7 упр.). Методика обучения (начальное, углублённое) технике высокого старта. Составить комплекс упражнений для развития равновесия(не менее 15 упр.).
3. Составить комплекс упражнений для разминки в беге(не менее 8 упр.) Методика обучения(начальное, углублённое) технике эстафетного бега. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств(не менее 15 упр.)

4. Методика обучения(начальное, углублённое) техники прыжков в длину с места; в длину с разбега. Техника безопасности на уроках физической культуры, а именно в разделе «Лёгкая атлетика»(учитывайте занятия как в зале, так и на улице)
5. Составить комплекс упражнений для совершенствования техники беговых упражнений. Методика обучения(начальное, углублённое) технике метания малого мяча.
6. Методика обучения технике метания гранаты с места;; с разбега. Составить комплекс упражнений для совершенствования техники бега на короткие, длинные дистанции.
7. Методика обучения(начальное, углублённое) технике прыжка в высоту(несколькими способами). Составить комплекс ОРУ (с 3 предметами; не менее 15 упр.)