

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Модуль «Игры»

Тема: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.

1. Целью занятия является ознакомление с техникой безопасности по баскетболу. Изучение основных правил игры в баскетбол.

Задача: 1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Изучить основные правила игры в баскетбол.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Техника безопасности, травма, спортивная форма, розыгрыш мяча, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо.

3. Вопросы к занятию

1. Что такое «чистое» время игры?
2. Есть ли особенность в выборе обуви для игры в баскетбол?
3. Размеры площадки для игры?

4. Вопросы для самоконтроля

Для чего нужно соблюдать технику безопасности на занятиях по баскетболу?

Первая помощь при ушибе во время игры в баскетбол?

Есть ли различия в размере мяча у девушек и у юношей?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Баскетбол. Совершенствование техники приемов ведения, передач, бросков.

1. Целью занятия является совершенствование техники ведения, передач, бросков.

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.
2. Совершенствование техники передач мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками от груди с отскоком о пол на месте и в движении.
3. Совершенствование техники бросков.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Ведение мяча, ловля мяча, пробежка, бросок, передача, финт.

3. Вопросы к занятию

1. Передачи мяча.
2. Броски мяча.
3. Отличие в технике ведения мяча на месте и в движении

4. Виды ведения мяча.

4. Вопросы для самоконтроля

Основной способ передвижения баскетболиста?

Какие стойки баскетболиста вы знаете?

Что означает «двойное ведение»?

В каких случаях назначают штрафной бросок?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Баскетбол. Техничко-тактические приемы игры. Судейство.

1. **Целью** занятия является совершенствование тактических действий (защитные и нападающие действия).

Задача:

1. Совершенствование тактики нападения (индивидуальных, групповых, командных).

2. Совершенствование тактики защиты (индивидуальных, групповых, командных).

2. **Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы**

Зонная защита, быстрый прорыв, тактика игры, защитник, центровый, форвард.

3. Вопросы к занятию

1. Тактика игры.

2. Защитные действия.

3. Нападающие действия.

4. Вопросы для самоконтроля

В чем заключается амплуа форварда?

В чем заключается амплуа центрального?

В чем заключается амплуа защитника?

В чем отличие групповых действий от командных?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной

	литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Баскетбол. Двусторонняя игра.

1. Целью занятия является совершенствование правил игры в баскетбол и их практическое применение в двухсторонней игре.

Задача:

1. Закрепление правил игры в баскетбол с закреплением знаний на практике.
2. Закрепление навыков игры в баскетбол на практике.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Розыгрыш мяча, судьи, разметка площадки, фол, толчок, остановка, тайм-аут.

3. Вопросы к занятию

4. Максимальное количество партий.
5. Количество игроков на площадке каждой из команд.
6. Сколько очков назначается при попадании мяча в кольцо.

4. Вопросы для самоконтроля

Перемещение приставными шагами и перемещение спиной вперед к чему можно отнести?

Как называется прием в котором игрок умышленно укрывает действительные действия игрока?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры.

1. Целью занятия является ознакомление с техникой безопасности по волейболу. Изучение основных правил игры в волейбол.

Задача: 1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по волейболу. 2. Изучить основные правила игры в волейбол.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Техника безопасности, травма, спортивная форма, защитные приспособления, налокотник, наколенник, подача, атака, либеро, амплуа.

3. Вопросы к занятию

1. Нужно ли снимать часы и украшения с рук перед началом игры?
2. Сколько дается времени на подачу после свистка?

4. Вопросы для самоконтроля

Для чего нужно соблюдать технику безопасности на занятиях по волейболу?

Что необходимо сделать если самочувствие занимающегося ухудшилось или изначально было не хорошее?

Какие амплуа игроков существуют и их основные функции?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Волейбол. Совершенствование техники передач, подачи, нападающего удара и блока.

1. Целью занятия является совершенствование техники передач, подачи, нападающего удара и блока.

Задача:

1. Совершенствование техники верхней и нижней передач.
2. Совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой и соловой подач.
3. Совершенствование нападающего удара с двух-трех шагов.
4. Обучение скидкам одной или двумя руками.
5. Совершенствование техники блока (индивидуальный и групповой).

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Нижняя передача, верхняя передача, скидка, подача, нападающий удар, блок.

3. Вопросы к занятию

1. Нижняя передача.
2. Верхняя передача.
3. Разновидности подач.
4. В чем отличие скидки от нападающего удара.

4. Вопросы для самоконтроля

Размеры волейбольной площадки?

Количество игроков на площадке

Жесты судей.

С чего начинается игра в волейбол. С какого приема?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины

Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно
-----------------------------	--

Тема: Волейбол. Техничко-тактические приемы игры. Судейство.

1. Целью занятия является совершенствование тактических действий (защитные и нападающие действия).

Задача: 1. Совершенствование защитных тактических действий.

2. Совершенствование нападающих тактических действий.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Тактика, перемещение игроков, усложненная подача в слабого игрока соперника, «обменные» действия связующего игрока.

3. Вопросы к занятию

Тактика игры.

Защитные действия.

Нападающие действия.

4. Вопросы для самоконтроля

Тактическая подготовка заключается во владении техническими приемами подачи, передачи, блокирования и умения сочетать данные приемы в игре?

Тактический успех зависит от предвидения действий игроков команды соперника?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Волейбол. Двухсторонняя игра.

1. Целью занятия является совершенствование правил игры в волейбол и их практическое применение в двухсторонней игре.

Задача:

1. Закрепление правил игры в волейбол с закреплением знаний на практике.

2. Закрепление навыков игры в волейбол на практике.

2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Жесты судей, расположение игроков на площадке, очередность подачи, либеро, замены, жеребьевка.

3. Вопросы к занятию

1. Максимальное количество партий.

2. Виды жеребьевки перед игрой.
3. Что такое «разница в очках».

4. Вопросы для самоконтроля

Сколько замен возможно за одну игру?

В каких случаях игра ограничивается тремя партиями?

Какой игрок не ограничен в количестве замен, его амплуа?

5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Техника безопасности по настольному теннису. Основные правила игры.

Целью занятия является изучение правил игры в настольный теннис. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях.

Задачи: 1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по настольному теннису. 2. Изучить основные правила игры в настольный теннис.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Подача, партия, счет, контрудар, парная игра, одиночная игра, ошибки.

Вопросы к занятию

1. Как начисляются очки.
2. Основные правила игры и поведения в игре.
3. До сколько очков идет партия.

Вопросы для самоконтроля

С какой части стола начинается подача мяча?

Что такое «очко», «розыгрыш»?

Что такое переигровка?

Что такое пинг-понг?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Настольный теннис. Технические приемы (держание ракетки, перехваты, подача, движения игрока, прием мяча, удары по мячу).

Целью занятия является изучение технических приемов в настольный теннис.
Задачи: 1. Научиться держать ракетку и мяч в игре. 2. Научиться подаче и приему мяча.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Переподача, накат, накладки, антиспин, подрезки.

Вопросы к занятию

1. подача в настольном теннисе.
2. Какие удары применяются в настольном теннисе.

Вопросы для самоконтроля

Что такое «больше-меньше» в настольном теннисе?

Что такое «очко», «розыгрыш»?

Что такое переигровка?

Что включает в себя понятие «рука с ракеткой»

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Настольный теннис. Двухсторонняя игра.

Целью занятия является совершенствование правил игры в настольный теннис и их практическое применение в двухсторонней игре.

Задача: 1. Закрепление правил игры в настольный теннис с закреплением знаний на практике.

2. Закрепление навыков игры в настольный теннис на практике.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Жесты судей, парная игра, очередность подачи, «свеча».

Вопросы к занятию

1. Элементы защиты.
2. Виды жеребьевки перед игрой.
3. Передвижение игрока.
4. Техника нападения.

Вопросы для самоконтроля

Что влияет на исходное положение игрока?

В каких случаях игра ограничивается тремя партиями?

Какой игрок не ограничен в количестве замен, его амплуа?

Какие вспомогательные удары в настольном теннисе существуют?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Техника безопасности по бадминтону. Основные правила игры.

Целью занятия является изучение правил игры в бадминтон. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях.

- Задачи: 1. Ознакомить с техникой безопасности при игре в бадминтон.
2. Ознакомить с правилами судейства.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Матч, сет, волан, ракетка, струнная поверхность.

Вопросы к занятию

- Размеры площадки для игры в бадминтон?
Строение ракетки?
Виды воланов?
Форма одежды для игры в бадминтон?

Вопросы для самоконтроля

- Назовите цель игры в бадминтон?
Какая форма должна быть у игрока?
Как правильно соблюдать правила безопасности в зале?
Как правильно выбрать ракетку для игры?
Жеребьевка дает право выбора корта или подачи?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Бадминтон. Совершенствование техники ударов, подачи и приема.

Целью занятия является совершенствование технических приемов игры в бадминтон.

- Задачи: 1. Совершенствовать технику подачи волана.
2. Совершенствовать технику удара.
3. Совершенствовать технику приема волана.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Прием и подачи в игре, корт, удары, подачи, прием.

Вопросы к занятию

Одиночная игра.

Парная игра.

Вопросы для самоконтроля

С какой стороны поля необходимо выполнять подачу при одиночной игре, если счет игроком не открыт или он имеет четное количество очков в данном гейме?

Что такое фол во время игры?

Чем определяется право первой подачи?

Из скольки геймов состоит игра?

Назовите цель игры в бадминтон?

До скольки очков ведется партия?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема: Бадминтон. Двухсторонняя игра.

Целью занятия является совершенствование правил игры в бадминтон и их практическое применение в двухсторонней игре.

Задача: 1. Закрепление правил игры в бадминтон с закреплением знаний на практике.

2. Закрепление навыков игры в бадминтон на практике.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы

Матчевая встреча,

Вопросы к занятию

1. Ошибки подачи.

2. В каком случае назначается «спорный».

3. В каких случаях говорят «волан вне игры».

4. Местоположение игрока на площадке.

Специфика смешанных парных игр.

Вопросы для самоконтроля

Условия выполнения подачи в зависимости от счета.

Расстановка участников смешанных парных игр.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема занятия - Техника безопасности при занятиях флорболом. Техника и тактика игры во флорбол.

Цель - обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры во флорбол, изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Задачи :

1. Правила техники безопасности при занятиях флорболом.
2. Обучение технических и тактических приемов игры во флорбол.
3. Совершенствование технических и тактических приемов игры во флорбол.
4. Изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы «Удар-бросок»

Обводка

Финты

Клюшка

Крюк

Вопросы к занятию

1. Классификация технических приемов.
2. Тактические приемы игры во флорбол.
3. Разметка площадки для игры.

Вопросы для самоконтроля

Какие игры легли в основу появления флорбола.

Размеры игровой площадки.

Как правильно подобрать клюшку для игры.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Теория и методика спортивных игр	Изучение основной и дополнительной литературы по разделам дисциплины
Учебно-тренировочный раздел	Технические приемы, отработка самостоятельно

Тема занятия - Организация и проведение подвижной игры.

Цель – уметь организовывать и проводить подвижные игры с различными возрастными группами.

Задачи:

1. Выявить различия между спортивной и подвижной играми.
2. Знать основные требования к проведению подвижной игры и уметь применять их на практике.
3. Разучить разные народные игры, аттракционы и эстафеты.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы.

Игра
Разметка
Речитатив
Эстафета
Содержание игры
Форма игры
Аттракцион

Вопросы к занятию

1. Особенности подготовки учителя к игре.
2. Особенности проведения подвижных игр.
3. Подведение итогов.
4. Русские народные подвижные игры.
5. Особенности содержания игр у детей дошкольного возраста, у детей среднего школьного возраста, у старших школьников.

Вопросы для самоконтроля

Варианты выбора водящих.
Размещение играющих и место учителя при объяснении правил игры.
Возрастная группа для сюжетно-ролевых игр.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Подвижная игра	написать подвижные игры по темам, система moodle

Модуль «Гимнастика»

Тема занятия: Методика проведения строевых упражнений

Цель занятия- Познакомить занимающихся с методикой проведения строевых упражнений.

Задачи: 1. Иметь понятие о строевых упражнениях.

2. Уметь выполнять строевые упражнения.

3. Уметь обучать строевым упражнениям и проводить на группе.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

-методика

-строевые упражнения

-перестроения

-дистанция

-колонна

-шеренга

-интервал

Вопросы к занятию:

1. Методы обучения строевым упражнениям

2. Знать основные понятия

3. Графическое изображение способов перестроения

Вопросы для самоконтроля:

1. В каких случаях нужно говорить про соблюдение дистанции, а в каких о соблюдении интервала при обучении строевой подготовки?

2. Построение начинается с построения в шеренгу?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий - Не предусмотрено

Тема занятия: Строевые и общеразвивающие упражнения

Цель занятия- Познакомить занимающихся с разнообразием строевых и общеразвивающих упражнений.

Задачи: 1. Иметь понятие о строевых упражнениях.

2. Уметь выполнять строевые упражнения.

3. Разнообразить знания об общеразвивающих упражнениях.

4. Научиться правильно и последовательно объяснять общеразвивающие упражнения.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- исходное положение

-строевые упражнения

-наклон

-прогиб

-упор

-выпад

-счет

-дозировка

Вопросы к занятию:

1. Способы показа упражнения
2. Знать различные исходные положения, их определение
3. Способы изображения упражнения
4. Терминология

Вопросы для самоконтроля:

1. С чего необходимо начинать при объяснении общеразвивающего упражнения?
2. Назвать пять упражнений строевых и 10 упражнений общеразвивающего характера?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Основы техники гимнастических упражнений	Разработать комплекс ОРУ: - Без предмета, <i>подобрать не менее 8 упражнений.</i>
Гимнастическая терминология	1. Значение терминологии и предъявляемые к ней требования. 2. Определения терминов общеразвивающих упражнений, 3. Правила и формы записи упражнений.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения с предметом

Цель занятия- Познакомить занимающихся с разнообразием предметов для проведения разминки

- Задачи:**
1. Понимать необходимость использования того или иного предмета для общеразвивающих упражнений.
 2. Знать правила объяснения и записи упражнений с предметами.
 3. Научиться правильно и последовательно объяснять общеразвивающие упражнения с предметами.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- исходное положение
- гимнастическая палка
- наклон
- прогиб
- упор
- выпад
- скакалка
- дозировка
- обруч

Вопросы к занятию:

1. Способы записи упражнений с предметами
2. Знать различные исходные положения, их определение
3. В чем особенность исходного положения при использовании предмета
- 4.

Вопросы для самоконтроля:

1. При смене упражнений с палкой, что означает команда «вольно»?
 2. Знать по 10 упражнений общеразвивающего характера с различными предметами?
- Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Основы техники гимнастических упражнений	Разработать комплекс ОРУ: - С гимнастической палкой - С мячом (подобрать не менее 8 упражнений).
Гимнастическая терминология	Правила и формы записи упражнений.

Тема занятия: Строевые и общеразвивающие упражнения

Зачет по проведению строевых и общеразвивающих упражнений.

Цель занятия- Оценить умение выполнять и проводить на группе строевые и общеразвивающие упражнения

Задачи: 1. Принять зачет по строевой подготовке

2. Принять зачет по проведению комплекса общеразвивающих упражнений на группе

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- строевая подготовка
- змейка
- диагональ
- противоход
- шеренга
- колонна
- приставной шаг

Вопросы к занятию:

1. Знать способы поворотов на месте, в движении.
2. Уметь выполнять перестроение из колонны в две колонны и обратное перестроение.
3. Уметь управлять группой в движении, изменяя виды передвижений.
4. Знать плоскости и основные движения конечностями

Вопросы для самоконтроля:

1. С какой ноги начинается ходьба на месте ?
2. При выполнении упражнений выпады, показ должен быть прямой или боковой?
3. Что означает зеркальный показ?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Основы техники гимнастических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомиться с классификацией и содержанием прикладных упражнений. 2. Познакомиться с формами занятий гимнастикой и методикой проведения частей урока. 3. Разработать комплекс, состоящий из шести упражнений. Упражнения

	<p>должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).</p>
--	--

Модуль «Плавание»

Тема занятия: Подвижные игры на воде

Цель занятия- Уметь проводить подвижные игры на воде.

- Задачи:** 1. Уметь подбирать подвижные игры на воде для привыкания ребенка к воде.
2. Уметь подбирать подвижные игры на воде для обучения элементов техники.
3. Знать методику обучения играм в воде.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- плотность воды
- подвижная игра
- дополнительные приспособления

Вопросы к занятию:

1. Особенности подвижных игр в образовательном процессе
2. Методика проведения подвижной игры.
3. Основные правила техники безопасности при проведении игр на воде.

Вопросы для самоконтроля:

1. На какой глубине рекомендуется проводить подвижные игры ?
2. Температура для подвижных игр в плавательном бассейне?
3. Где должен находиться педагог во время объяснения игры на воде?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Общие основы обучения.	Изучение основной литературы
История развития плавания	Изучение основной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Обеспечение техники безопасности при занятиях плаванием.	Изучение основной литературы.

Тема: «Обучение технике плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс».

Цель:

Формирование системы знаний, умений и навыков по технике плавания».

Изучение темы способствует решению следующих **задач:**

- Обучить скольжению;
- Научить технике плавания способом кроль на груди;
- Научить технике плавания способом кроль на спине;
- Научить технике плавания способом брасс.

Основные категории, понятия и термины, которые должны быть усвоены при изучении темы

- Угол атаки кисти;
- Работа ног;
- Работа рук;
- Скольжение;

Выдох в воду;
Гребок;
Выход на поверхность.

Вопросы к занятию

1. Последовательность обучения технике плавания.
2. Техника плавания кроль на груди
3. Техника плавания кроль на спине
4. Техника плавания способом брасс
5. Инвентарь для занятий в воде
6. Экипировка пловца.

Вопросы для самоконтроля

Самый быстрый стиль плавания?
Последовательность разучивания техники стилей плавания?
Что обозначает дробное разучивание в плавании?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Правила соревнований по плаванию	Изучение основной литературы, посещение соревнований
Прикладное плавание	Изучение основной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Основы техники плавания	Изучение основной литературы, периодических изданий, СМИ

Тема: «Обучение технике старта в воду».

Цель:

Формирование системы знаний, умений и навыков по технике старта в воду».

Изучение темы способствует решению следующих **задач:**

- Создать представление о технике старта в воду;
- Научить технике старта в воду с бортика;
- Научить технике старта в воду со стартовой тумбочки;
- Научить технике старта в воду под команду.

Основные категории, понятия и термины, которые должны быть усвоены при изучении темы

Угол атаки кисти;
Стартовая тумбочка;
Толчок;
Полет;
Вход в воду;
Скольжение;
Выход на поверхность.

Вопросы к занятию:

1. Виды старта в воду.
2. Основные фазы старта.

3. Методика обучения старта с тумбочки.
4. Техника выполнения старта со стартовой тумбочки.

Вопросы для самоконтроля:

Какое расстояние допускается проплывать под водой при старте с тумбочки перед выходом на поверхность воды.

При входе в воду, после старта, какие должны быть первые движения руками (при разных стилях плавания)

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Правила соревнований по плаванию	Изучение основной литературы, посещение соревнований
Прикладное плавание	Изучение основной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Основы техники плавания	Изучение основной литературы, периодических изданий, СМИ

Тема занятия: Зачетное занятие

Цель занятия- Показать умения и навыки в плавание кроль на груди в полной координации.

Задачи: 1. Продемонстрировать старт в воду.

2. Продемонстрировать технику плавания кроль на груди.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- старт
- скольжение
- гребок
- четырёхударный кроль

Вопросы к занятию:

1. Знать основы техники плавания кроль на груди и старта в воду

Вопросы для самоконтроля:

1. В какой воде плыть легче: более теплой или более холодной ?

2. Сколько команд подается на старте?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Правила соревнований по плаванию	Изучение основной литературы, посещение соревнований
Прикладное плавание	Изучение основной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Основы техники плавания	Изучение основной литературы,

периодических изданий, СМИ

Модуль «Легкая атлетика»

Тема занятия: Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.

Цель- Выявить особенности техники при беге на короткие дистанции.

Задачи:

1. Познакомить с особенностями построения тренировки легкоатлета.
2. Знать и уметь выполнять специально-беговые упражнения.
3. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- подскок
- бег
- фаза полета
- фаза опоры
- цикл бега
- старт
- стартовый разбег
- финиш
- ускорение

Вопросы к занятию:

Фазы бега.

Разминка общая и специальная.

Техника бега на короткие дистанции.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие подводящие упражнения следует использовать при обучению бега на короткие дистанции?
2. Что значит спринтерский бег ?
3. Какова последовательность обучения бега на короткие дистанции?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики.	Изучение основной и дополнительной литературы
Классификация и терминология в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.
Педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.	Изучение основной и дополнительной литературы, написание конспекта в рабочей тетради

Тема занятия: Техника высокого и низкого старта.

Цель- Сформировать знания и умения техники низкого и высокого стартов.

Задачи:

1. Продемонстрировать технику высокого и низкого старта.
2. Поэтапное разучивание элементов высокого старта и низкого старта с колодок.
3. Закрепление изученного материала в сочетании с бегом на 60 метров.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- старт
- стартовые колодки
- толчковая нога
- маховая нога
- цикл бега
- стартовый разбег
- финиширование
- финишный рывок

Вопросы к занятию:

Техника низкого старта.

Техника высокого старта.

Методика обучения технике низкого старта с колодок.

Вопросы для самоконтроля:

1. При старте на какие дистанции используется низкий старт?
- 2.Какие существуют варианты высокого старта ?
3. Какие команды подаются при выполнении низкого старта с колодок?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.	Изучение основной и дополнительной литературы, конспектирование в рабочей тетради
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, посещение соревнований
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.

Тема занятия: Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу.

Цель- Сформировать знания и умения техники бега на средние и длинные дистанции.

Задачи:

1. Продемонстрировать технику бега на средние дистанции.
2. Поэтапное разучивание техники бега на средние дистанции.
3. Обучение бега по виражу.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- кроссовый бег
- стайер
- вираж
- бег по виражу

Вопросы к занятию:

- Техника бега на средние дистанции.
- Техника бега на длинные дистанции.
- Методика обучения бега по виражу.

Вопросы для самоконтроля:

1. Есть ли отличие гладкого бега от бега по пересеченной местности?
2. В каких случаях мы говорим о беге по виражу ?
3. Сколько команд на старте при беге на средние и длинные дистанции?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием оздоровительного бега и ходьбы.	Изучение основной и дополнительной литературы
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, посещение соревнований
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.
Актуальные вопросы современной легкой атлетики.	Изучение основной и дополнительной литературы

Тема занятия: Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.

Цель- Сформировать знания и умения техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Задачи:

1. Узнать особенности эстафетного бега.
2. Поэтапное разучивание техники передачи эстафетной палочки.
3. Обучение старта с колодок с эстафетной палочкой.
4. Выполнение эстафетного бега и передачи палочки на дистанции

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- эстафетная палочка
- коридор для передачи
- низкий старт

-стартовые колодки

Вопросы к занятию:

Техника эстафетного бега.

Техника передачи эстафетной палочки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Сколько метров составляет коридор для передачи палочки?
2. Есть ли какие-то условные сигналы для передачи палочки ?
3. В какой руке стартующий держит палочку при старте?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, посещение соревнований
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.

Тема занятия: Техника прыжка в длину с места и с разбега.

Цель- Сформировать знания и умения техники прыжка в длину с места и с разбега.

Задачи:

1. Представить различные способы прыжков в длину с разбега.
2. Поэтапное разучивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Обучение отталкивания и приземления в прыжковую яму.
4. Обучение подбора разбега.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- разбег
- место для отталкивания
- фаза полета
- приземление

Вопросы к занятию:

Прыжок в длину с места, как подводящее упражнение.

Техника прыжка в длину с разбега.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие качества можно оценить с помощью прыжка в длину с разбега?
2. Оптимальная длина разбега ?
3. Какую роль играет толчковая нога в момент отталкивания?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, посещение соревнований
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.

Тема занятия: Зачетное занятие.

Цель- Оценить знания, умения и навыки, полученные при обучении.

Задачи:

1. Оценить умение давать сигналы на старте
2. Зафиксировать результаты при беге с низкого старта на 100 м.
3. Выявить умение работать с секундомером на финише.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий):

- старт
- отмах
- бег по дистанции
- финишный рывок
- фальстарт

Вопросы к занятию:

Команды при технике низкого старта.

Правила подбора колодок для бега на 100 м.

Вопросы для самоконтроля:

1. 100 м – это спринтерский бег?
2. Существует ли наказание, если спортсмен при беге на 100 м пересекает соседнюю дорожку ?
3. По какой части тела фиксируется результат при пересечении линии финиша?

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы, посещение соревнований
Техника и методика обучения в легкой атлетике.	Изучение основной и дополнительной литературы
Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение основной и дополнительной литературы.

Модуль «Лыжный спорт»

Занятие № 1

Тема: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основы техники передвижения на лыжах».

Цель:

Формирование системы знаний, умений и навыков технике передвижения на лыжах».

Изучение темы способствует решению следующих задач:

1. Ознакомить с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
2. Создать представление о строевой подготовке;
3. Создать представление о технике классических лыжных ходов;
4. Создать представление о технике конькового хода;
5. Создать представление о технике спусков, поворотов в движение, подъемов.

Основные категории, понятия и термины, которые должны быть усвоены при изучении темы

Посадка лыжника

Фаза

Цикл движения

Продолжительность цикла

Скольжение

Подседание

Пережат

Рабочий период цикла

Вопросы к занятию:

1. По каким критериям подбирают лыжи и лыжные палки?
2. Классификация видов лыжного спорта и краткая характеристика.
3. Техника классических ходов.
4. Техника коньковых ходов.
5. Техника спусков.
6. Техника поворотов на месте.
7. Техника подъемов.
8. Подвижные игры на лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие силы действуют на лыжника в момент передвижения по лыжне?
2. Что такое «Техника передвижения на лыжах»?
3. На какие периоды можно разделить попеременный двухшажный ход?
4. Назовите фазы попеременного двухшажного хода.
5. Как правильно подбирать экипировку для лыжника.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке.	Участие в массовых соревнованиях «Лыжня России»

	Судейство соревнований по лыжам (Беломорские игры)
--	---