



### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** )» овладение основными знаниями и умениями выполнения физических упражнений, овладение техникой выполнения двигательных действия, создания правильного представления о технике выполнения двигательных действия.

Воспитание физических качеств и трудолюбия

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Формирование знаний умений и навыков о технике выполнения физических упражнений
- Формирование правильной техники выполнения основных физических упражнений
- Умение планировать, проводить и осуществлять судейство соревнований по различным видам спорта

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Элективные курсы по физической культуре» является дисциплиной по выбору Б1.В.ДВ. профессионального цикла профиля «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Адаптивная физическая культура.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
УК-7	Знать: о пользе физической культуры и спорта в разных сферах жизнедеятельности. Основные закономерности формирования двигательных умений и навыков. Знать о влиянии физической культуры на организм. Влияние плавания на организм занимающихся, технику выполнения основных физических упражнений, способы контроля и анализа занятий по плаванию, технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по плаванию, правила проведения соревнований по плаванию. основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели. основы техники передвижения на лыжах и методики обучения технике лыжных ходов; Правила организации и проведения соревнований по лыжному спорту. Педагогические,

	<p>социально-психологические особенности лиц отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп</p> <p>Уметь: выполнять физические упражнения, планировать и проводить занятия физической культурой, проводить физкультурно-спортивные мероприятия. Выполнять двигательные элементы спортивных способов, подбирать и дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений, подбирать и дозировать физическую нагрузку. Исправлять ошибки в технике выполнения двигательных упражнений. Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. планировать образовательный процесс; Подготавливать спортивный инвентарь; использовать методы и методики приёмов обучения основным способам передвижения на лыжах. Планировать содержание занятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний обучающихся</p> <p>Владеть: приемами оценки состояния занимающихся, применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Педагогическим мастерством и знаниями в области преподавания дисциплины плавания и реабилитации, терминологией данного вида спорта, иметь опыт в организации проведения учебных занятий по плаванию в специализированных школах, в соответствии с физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Планированием и проведением учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности. Методами спортивной тренировки для повышения спортивной подготовленности в занятиях лыжным спортом.</p>
--	---

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

##### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 328

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2					
Контактная работа обучающихся с преподавателем в	328	64	72	64	72	56

соответствии с УП						
Аудиторные занятия:	328	64	72	64	72	56
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*						
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	328	64	72	64	72	56
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*						
Самостоятельная работа						
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)						
Курсовая работа						
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328	64	72	64	72	56

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)					
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам				
		2	3	4	5	6
1	2					
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	40	8	8	8	8	8
Аудиторные занятия:	40	8	8	8	8	8
Лекции (в т.ч. _____ ПрП)*						
Семинары и практические занятия (в т.ч. _____ ПрП)*	40	8	8	8	8	8
лабораторные работы, практикумы (в т.ч. _____ ПрП)*						

Самостоятельная работа	288	96	42	42	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)						
Курсовая работа						
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	328	104	50	50	52	52

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения*

*\*Часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся*

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>								
1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях	4		4					Доклад, тестирование

легкой атлетикой							
2. Техника бега на средние и длинные дистанции	4		4				Доклад, тестирование
3. Техника бега на короткие дистанции	4		4				Доклад, тестирование
4. Высокий и низкий старт	4		4				Доклад, тестирование
5. Техника эстафетного бега	4		4				Доклад, тестирование
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4		4				Доклад, тестирование
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		4				Доклад, тестирование
8. Обучение технике метания копья	4		4				Доклад, тестирование
9. Совершенствование техники метания копья	4		4				Доклад, тестирование
10. Обучение технике толкания ядра	4		4				Доклад, тестирование
11. Совершенствование техники толкания ядра	4		4				Доклад, тестирование
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	4		4				Доклад, тестирование
13. Совершенствование техники прыжка в длину с	4		4				Доклад, тестирование

разбега							
14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	4		4				Доклад, тестирование
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4		4				Доклад, тестирование
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	4		4				Доклад, тестирование
Итого	64		64				
<b>Раздел 2. Плавание</b>							
1. Введение	9		9				Тестирование
2. Научно-теоретические основы плавания	9		9				Тестирование
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	9		9				Тестирование
4. Адаптация к водной среде	9		9				Тестирование
5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди	9		9				Прием контрольных нормативов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	9		9				Прием контрольных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки	9		9				Прием контрольных нормативов

8. Изучение и совершенствование техники поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине	9		9				Прием контрольных нормативов
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>		<b>72</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	10		10				реферирование
2. Техника игры в волейбол, классификация	12		12				доклады
3. Обучения технике игры	12		12				Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	10		10				Прием КН по тактике
5. Задачи физической подготовки.	10		10				Тесты
6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	10		10				Проверка планирования, конспектов в уроках по плану
<b>Итого</b>	<b>64</b>		<b>64</b>				
<b>Раздел 4. Лыжный спорт</b>							
1. История развития лыжного спорта	4		4				Тестирование, опрос, доклад
2. Оздоровительный эффект лыжного спорта. (Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта).	4		4				Тестирование, опрос
3. Правила техники безопасности	4		4				Тестирование, опрос,



при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.							доклад
4. Основы техники передвижения классическими стилями. (Кинематическое, динамические и энергетические характеристики и передвижения на лыжах).	6		6				Тестирование, опрос
5. Обучение одновременно одношажному ходу (стартовый вариант)	6		6				Тестирование, опрос
6. Обучение попеременном у 2-х шажному ходу.	6		6				Тестирование, опрос
7. Длительная переменная тренировка, сдача на оценку техники имитационных упражнений.	6		6				Тестирование, опрос, доклад
8. Способы передвижения на лыжах, подъёмы спуски, повороты.	6		6				
9. Обучение торможению «плугом» и «упором».	6		6				
10. Совершенствование техники	4		4				

одновременных и попеременных ходов с выборочным оцениванием.							
11. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся	4		4				
12. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе	4		4				
13. Подготовка и организация соревнований.	4		4				
14. Основные методы подготовки лыжника гонщика	4		4				
15. Повышение уровня подготовленности по лыжному спорту	4		4				
Итого	72		72				
<b>Раздел 5. Подвижные игры</b>							
Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	6		6				Тестирование, опрос
Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	6		6				Тестирование, опрос
Тема 3. Подвижные	8		8				Тестирование,



1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>							
1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	5					5	Доклад, тестирование
2. Техника бега на средние и длинные дистанции	5					5	Доклад, тестирование
3. Техника бега на короткие дистанции	5					5	Доклад, тестирование
4. Высокий и низкий старт	5					10	Доклад, тестирование
5. Техника эстафетного бега	12		2			10	Доклад, тестирование
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	5					5	Доклад, тестирование
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	12		2			10	Доклад, тестирование
8. Обучение технике метания копья	5					5	Доклад, тестирование
9. Совершенствование техники метания копья	5					5	Доклад, тестирование
10. Обучение технике толкания ядра	7		2			5	Доклад, тестирование
11.	5					5	Доклад,

Совершенствование техники толкания ядра							тестирование
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	5					5	Доклад, тестирование
13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	12		2			10	Доклад, тестирование
14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	5					5	Доклад, тестирование
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	5					5	Доклад, тестирование
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	7		2			5	Доклад, тестирование
Итого	108		8			100	
<b>Раздел 2. Плавание</b>							
1. Введение	6		1			5	Тестирование
2. Научно-теоретические основы плавания	6		1			5	Тестирование
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	7		1			6	Тестирование
4. Адаптация к водной среде	7		1			6	Тестирование
5. Изучение и совершенствование техники плавания	7		1			6	Прием контрольных норматив

кролем на груди							ов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине	7		1			6	Прием контрольных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки	7		1			6	Прием контрольных нормативов
8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине	7		1			6	Прием контрольных нормативов
<b>ИТОГО:</b>	<b>54</b>		<b>8</b>			<b>46</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	7		1			6	реферирование
2. Техника игры в волейбол, классификация	9		1			8	доклады
3. Обучения технике игры	9		1			8	Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	9		1			8	Прием КН по тактике
5. Задачи физической подготовки.	10		2			8	Тесты
6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.	10		2			8	Проверка планирования, конспектов в урока по плану
<b>Итого</b>	<b>54</b>		<b>8</b>			<b>46</b>	
<b>Раздел 4. Лыжный спорт</b>							
1. История развития лыжного спорта	5		2			3	Тестирование, опрос, доклад
2.	3					3	Тестирова

Оздоровительный эффект лыжного спорта. (Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта).							ние, опрос
3. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	3					3	Тестирование, опрос, доклад
4. Основы техники передвижения классическими стилями. (Кинематические, динамические и энергетические характеристики передвижения на лыжах).	3					3	Тестирование, опрос
5. Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)	6		2			4	Тестирование, опрос
6. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	6		2			4	Тестирование, опрос
7. Длительная переменная тренировка, сдача на оценку техники имитационных упражнений.	4					4	Тестирование, опрос, доклад

8. Способы передвижения на лыжах, подъёмы спуски, повороты.	5		2			3	
9. Обучение торможению «плугом» и «упором».	3					3	
10. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов с выборочным оцениванием.	3					3	
11. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся	3					3	
12. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе	3					3	
13. Подготовка и организация соревнований.	3					3	
14. Основные методы подготовки лыжника гонщика	3					3	
15. Повышение уровня подготовленности по лыжному спорту	3					3	
Итого	56		8			48	
<b>Раздел 5. Подвижные игры</b>							



Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	5					5	Тестирование, опрос
Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	5					5	Тестирование, опрос
Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементами спортивных игр	5					5	Тестирование, опрос
Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	9		3			6	Тестирование, опрос
Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	5					5	Тестирование, опрос
Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	5					5	Тестирование, опрос
Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	8		2			6	Тестирование, опрос
Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	5					5	Тестирование, опрос
Тема 9. Подвижные	9		3			6	Тестирование,

игры для детей с нарушением зрения							опрос
Итого	56		8			48	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

*Цель занятия:* Ознакомить студентов специальности АФК с основными требованиями курса «Физическая культура», с влиянием легкой атлетики на организм занимающегося. Создать потребность к занятиям физической культурой.

*Задачи занятия:* Создать представление о предмете, объяснить правила поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

*Организационная часть:*

Требования по курсу «Физическая культура (легкая атлетика)». Правила поведения в спортивном зале, на стадионе, техника безопасности и профилактике травматизма на занятиях легкой атлетикой

Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции

*Цель* – Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции

*Задача* – Обучить методическим приемам используемым при обучению легкой атлетикой.

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

Техника бега на средние и длинные дистанции, особенности постановки стопы при беге на средние и длинные дистанции, наклон туловища, работа рук. Особенности техника бега по прямой, особенности техники бега по повороту (виражу). Особенности финиширования

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 3. Техника бега на короткие дистанции

*Цель* – Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.

*Задача:* Обучить технике бега на короткие дистанции.

*Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

*Основная часть*

Техника бега на короткие дистанции, особенности постановки стопы, согласованность работы рук и ног, наклон туловища, согласованность работы рук и ног. Обучение техники финиширования способом бросок грудью.

*Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 4. Высокий и низкий старт

*Цель:* Обучение технике высокого и низкого старта

*Задача:* Освоение технике высокого старта. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции в целом. Высокий старт, обучение технике бега на короткие дистанции в целом.

### *Организационная часть*

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

### *Основная часть*

Высокий старт (с опорой на одну руку, безопорный). Особенности стартового разгона.

Низкий старт, особенности постановки колодок (обычный старт, расширенный, суженный, сближенный). Стартовый разгон. Стартовое ускорение.

### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

## Тема 5. Техника эстафетного бега

*Цель:* Обучить технике эстафетного бега 4x100 и 4x400м.

*Задача:* Освоить передачу эстафетной палочки в коридоре

### *Организационная часть*

Сообщение цели и задач занятия

сообщает тему, задачи, цели занятия

### *Основная часть*

Обучение технике передача эстафетной палочки способом сверху вниз и снизу вверх.

Особенности выполнения старта с эстафетной палочкой. Старт на этапах. Техника передачи эстафетной палочки в коридоре с максимальной скоростью. Особенности техники эстафетного бега 4x100 и 4x400метров

### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

## Тема 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

### *Организационная часть*

Сообщение цели и задач занятия

### *Основная часть*

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Обучение основным методическим приемам развития выносливости. Пробегание отдельных отрезков различной длины в различном темпе и с различным интервалом отдыха

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 800, 1500 м

### *Заключительная часть*

Подведение итогов, оценки, замечания.

## Тема 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

### *Организационная часть*

Сообщение цели и задач занятия

### *Основная часть*

Объяснение основных ошибок встречающихся при обучении бега, акцентируя внимание на применение основных упражнений для исправления ошибок. Пробегание отдельных отрезков в максимальном темпе. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно – силовых качеств спортсмена. Выполнение специальных беговых упражнений. Правила соревнований в беговых видах, правила старта и финиша, правила пробегания дистанции. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Выполняемые студентами практические работы:

- Разминка
- Специальные беговые упражнения
- Дистанционный бег 4x100, 2x200, 2x400м

Заключительная часть  
Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 8. Обучение технике метания копья

Цель: Обучить технике метания копья

Задача: Обучить технике выполнения разбега и финального усилия.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия

Основная часть

Обучение технике выполнения разбега. Обучение технике выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Обучение технике выполнения финального усилия.

Обучение метанию копья в целом. Анализ техники, выявление ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 9. Совершенствование техники метания копья

Цель: Совершенствовать технику метания копья.

Задача: Уметь использовать подготовительные и подводящие упражнения для обучения метанию копья .

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Совершенствование выполнения разбега. Совершенствование техники выполнения основной части разбега (скрестных, бросковых шагов) Совершенствование техники выполнения финального усилия. Обучение метанию копья в целом. Развитие скоростно-силовых качеств спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 10. Обучение технике толкания ядра

Цель: Изучение техники толкания ядра.

Задача: Уметь правильно держать снаряд, выполнять подводящие и имитационные упражнения

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Обучение технике толкания ядра двумя способами: со скачка, с поворота. Обучение технике группировки, обучение технике замаха. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения. Обучение технике скачка (разбега), поворота. Обучение правильному выталкиванию снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Анализ и устранение ошибок.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 11. Совершенствование техники толкания ядра

Цель: Совершенствовать технику толкания ядра.

Задача: Знать технику выполнения упражнения, возможные ошибки и способы их устранения

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Совершенствование техники группировки, Совершенствование техники замаха.

Совершенствование техники скачка (разбега), поворота. Совершенствование техники выталкивания снаряда от груди. Обучение технике выполнения двигательного действия в целом. Развитие силовых способностей спортсмена по средствам выполнения отдельных упражнений. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизм. Выполнение контрольных метаний.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 12. Обучение техники прыжков в длину с разбега.

Цель: Обучение техники в длину с разбега.

Задача: обучение техники разбега, постановки стопы на планку, полета и приземления по частям и в целом.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия. Устный опрос.

Основная часть

Обучение технике прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Обучение технике разбега. Подбор разбега. Особенности постановки стопы на планку. Обучение технике отталкивания. Обучение основным способам полета. Обучение технике приземления. Выбор разбега, подбор толчковой ноги

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Цель: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Задача: Знать как правильно подбирать разбег с учетом погодных условий.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега основными способами: согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Совершенствование техники разбега.. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма. Выполнение контрольных попыток на технику.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Цель: Обучить технике прыжка в высоту с разбега

Задача: Обучить технике выполнения двигательных действий по частям (разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление) и в целом

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Особенности выполнения разбега, индивидуальный подбор длины разбега. Обучение технике отталкивания. Обучение технике полета и поворота над планкой. Обучение

технике приземления. Выбор длины разбега. Определение маховой и толчковой ног. Повторное выполнение упражнения по частям, в целом.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Цель: Обучение технике прыжка в высоту в целом

Задача: научить правильно подбирать разбег. Рассказать о тактических действиях прыгунов в секторе.

Организационная часть

Отмечая присутствующих, преподаватель сообщает тему, задачи, цели занятия.

Основная часть

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Совершенствование техники разбега. Совершенствование техники отталкивания. Совершенствование техники полета и поворота над планкой. Совершенствование техники приземления. Правила соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Выполнение прыжков с разного разбега, с разной амплитудой. Из разных исходных положений. На разные толчковые и маховые ноги. Выполнение контрольных прыжков на технику.

Заключительная часть

Подведение итогов, оценки, замечания.

Тема 16. Подготовка, планирование, организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике

Цель: организовать соревнования по легкой атлетике.

Задачи: уметь проводить и осуществлять судейство соревнований в различных видах легкой атлетике.

Ознакомительная часть:

Сообщение темы занятия. Обсуждение плана соревнований, места и времени их проведения

Основная часть:

Выбор и назначение ответственных за проведение отдельных видов, выбор судейской коллегии. Правила. Регламент. Возрастные группы. Написание программы проведения соревнований, положения о соревнованиях, отчета о проведении соревнований

Заключительная часть:

Подведение итогов.

## **Раздел 2. Плавание**

Тема 1. Введение.

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная

опора, принципиально отличный характер дыхания;  
Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.  
Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда.  
Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде. Упражнения для обучения правильному дыханию. Упражнения для обучения скольжению. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Тема 4. Адаптация к водной среде.

Плавание кролем на груди без выноса рук. Плавание ноги кроль на спине, руки выполняют поддерживающие движения у бедер. Плавание ноги кроль, руки брасс. Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.

Имитация движений ног в кроле на груди. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках. Плавание на ногах кролем на груди, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на груди с дыханием без плавательной доски. Имитация движений рук в кроле на груди. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах. Плавание кролем на груди на руках на задержание дыхания. Имитация движений ног и рук в кроле на груди. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на груди, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного движения. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. Плавание кролем на груди в координации всех движений на задержание дыхания. Плавание в полной координации кролем на груди. Имитация координации движений в кроле на груди. Плавание кролем на груди по элементам (на руках, на ногах). Плавание в полной координации кролем на груди.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине

Имитация движений ног в кроле на спине. Плавание на ногах кролем на спине с доской в руках. Плавание на ногах кролем на спине, руки вытянуты вперед. Выполнение упражнений для формирования правильного дыхания. Плавание на ногах кролем на спине с различным положением рук. Имитация движений рук в кроле на спине. Плавание на руках кролем на спине с доской в ногах. Плавание кролем на спине на руках с подменой. Имитация движений ног и рук в кроле на спине. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах). Плавание кролем на спине, держа плавательную доску в одной руке с выполнением правильного гребка. Имитация согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Плавание кролем на спине со сменой цикла движений рук через шесть ударов ногами. Плавание кролем на спине в полной координации всех движений. Имитация координации движений в кроле на спине. Плавание кролем на спине по элементам (на руках, на ногах). Плавание в полной координации кролем на спине.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.

Выполнение подготовительных упражнений для старта на суше. Подводящие упражнения для старта с бортика бассейна. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для старта. Выполнение

стартового прыжка с бортика, с тумбочки.

Тема 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

Выполнение подготовительных упражнений для поворота на суше. Выполнение подводных упражнений для поворота в воде. Выполнение простого (открытого) поворота в кроле на груди, на спине. Плавание кролем на груди, на спине в координации. Выполнение простого поворота в кроле на груди, на спине.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Тема 1. Правила игры и методика судейства соревнований.

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм.

Тема 2. Техника игры в волейбол, классификация.

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения. Техника игры в защите. Содержание темы. Техника игры в защите, ее характеристика. Классификация технических приемов в защите. Терминология. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тема 3. Обучение технике игры.

Техническая подготовка волейболиста. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Организация урока с начинающими. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Тема 4. Обучение тактики игры.

Характеристика тактики игры. Роль тактики в развитии игры и повышении спортивного мастерства игроков. Классификация тактики, её значение. Терминология. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Взаимосвязь тактики нападения и защиты. Методика обучения тактическим действиям и последовательность их обучения.

Тема 5. Задачи физической подготовки.

Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры. Характеристика основных физических качеств волейболиста. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач всесторонней физической подготовки: методы, средства.

Тема 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.



Планирование уроков волейбола в учебном плане. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Формы планирования: учебный план, учебная программа, конспект урока. Формы учета.

#### **Раздел 4. Лыжный спорт**

Тема 1. История развития лыжного спорта.

Первые сведения о лыжах, появления лыж на территории нашей страны, первые соревнования по лыжным гонкам в России. Участие наших лыжников в международных соревнованиях.

Тема 2. Оздоровительный эффект лыжного спорта. (Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта).

Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта. Оздоровительный эффект лыжного спорта. Воспитание, обучение и тренировка – единые части системы подготовки.

Тема 3. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.

Техника безопасности при занятиях лыжами. Классификация лыж. Особенности подбора лыжного инвентаря, правила его хранения и уход за ним. Основные требования к одежде, специальное снаряжение. Свойства и назначение мазей и парафинов.

Тема 4. Основы техники передвижения классическими стилями. (Кинематические, динамические и энергетические характеристики передвижения на лыжах).

Понятие техники передвижения на лыжах и требования к ней. Периоды и фазы скользящего шага, схема движения в классических ходах и анализ их техники. Основы горнолыжной техники.

Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)

Одновременный одношажный ход. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.

Тема 6. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.

Выполнение попеременного 2-шажного хода в целом, имитация работы руками на месте без палок, с палками, работы ног, подводящие упражнения для освоения попеременного двухшажного хода. Координация рук, ног, ритма хода, отталкивание палками.

Тема 7. Длительная переменная тренировка, сдача на оценку техники имитационных упражнений.

Длительная переменная тренировка (ЧСС-160 уд. в мин). Скоростная работа на подъемах на соревновательной скорости. Сдача на оценку техники имитационных упражнений для попеременного 2-х шажного хода. Спортивные игры.

Тема 8. Способы передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты.

Способы передвижения на лыжах различным ходом. Способы подъема: «ступаящим шагом, скользящим шагом», «лесенкой», «ёлочкой, полуёлочкой». Способы спусков: в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Способы поворотов на спусках: поворот переступанием, поворот упором.

Тема 9. Обучение торможению «плугом» и «упором».

Способы торможения: «плугом, полуплугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «падением».

Тема 10. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов с выборочным оцениванием.

Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении ходам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам в движении. Совершенствование работы рук, фазы свободного скольжения. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Применение всех одновременных классических ходов в зависимости от рельефа местности.

Тема 11. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся.

Виды планирования. Основные документы планирования (программы, учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроках. Оценка технической подготовленности учащихся по лыжам.

Тема 12. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе.

План-конспект урока по лыжной подготовке: выбор темы, определение задач, урока (образовательная, оздоровительная, воспитательная), время и место проведения. Правильные решения задач в вводной, основной и заключительной частях урока. Дозировка и организационно-методические указания.

Тема 13. Подготовка и организация соревнований.

Классификация соревнований. Планирование соревнований. Основные документы соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Документация соревнований и судейство соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований. Особенности организации и проведения соревнований в школе.

Тема 14. Основные методы подготовки лыжника гонщика.

Основные средства подготовки и методы тренировки. Планирование тренировки, педагогический контроль и самоконтроль. Содержание подготовки.

Тема 15. Повышение уровня подготовленности по лыжному спорту.

Воспитание, обучение и тренировка – единые части системы подготовки. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Средства подготовки лыжника-гонщика. Спортивная нагрузка

## **Раздел 5. Подвижные игры**

Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре

Игровой метод и технология его использования. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

Тема 2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях и школе

Роль подвижных игр в воспитании дошкольников. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе в младших, средних и старших классах.

Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов

спортивных игр

Подвижные игры при обучении баскетболу, футболу, волейболу.

Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом. Подвижные игры для детей с врожденной аномалией развития и после ампутации конечностей.

Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития

Психолого-педагогическая характеристика, особенности эмоционального развития, физического развития и двигательного развития детей с ЗПР. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с ЗПР разного возраста.

Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития

Характеристика детей с нарушением интеллектуального развития. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллекта.

Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи.

Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.

Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха.

Психолого-педагогические особенности детей с нарушением слуха. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха

Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения.

Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

Тема 1 – 7 . Обучение технике бега

Форма проведения: практическое занятие

#### **Вопросы к теме:**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Классификация беговых видов.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике
4. Техника бега по прямой
5. Правила преодоления дистанции
6. Правила бега по дистанции
7. Техника бега по повороту
8. Правила преодоления виража на различных дистанциях
9. Правила обгона
10. Причины дисквалификации спортсменов
11. Техника финиширования
12. Различия в технике финиширования на коротких и длинных дистанциях
13. Фотофиниш
14. Определение победителей
15. Правила финиша.
16. Жеребьевка.
17. Причины дисквалификации спортсменов.

18. Старт
19. Основные способы старта
20. Правила старта на отдельных беговых видах.
21. Бег. Основные фазы
22. Бег. Цикл движений

Тема 8- 11. Обучение технике метаний

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Классификация легкоатлетических метаний. Основные различия
2. Метание копья. Основные фазы
3. Толкание ядра. Основные фазы
4. Специальные упражнения для развития скоростно – силовых качеств
5. Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах
6. Техника выполнения метания копья
7. Техника выполнения толкания ядра различными способами
8. Основные ошибки, возникающие при обучении метаниям, способы их устранения
9. Правила проведения соревнований в метаниях
10. Техника безопасности и профилактика травматизма при обучении метаниям.

Тема 12-13. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Прыжок в длину. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в длину с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в длину с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в длину
6. Специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств прыгуна

Тема 14-15. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Прыжок в высоту. Основные фазы
2. Правила проведения соревнований в прыжках в высоту с разбега.
3. Основные ошибки, возникающие при обучении прыжку в высоту с разбега
4. Основные способы устранения ошибок
5. Основные способы прыжков в высоту
6. Специальные упражнения для развития скоростно- силовых качеств прыгуна

Тема 16. Подготовка, организация, проведения и судейство соревнований по легкой атлетике

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме**

1. Классификация легкоатлетических видов
2. Правила проведения соревнований в беговых видах
3. Правила проведения соревнований в прыжковых видах
4. Правила проведения соревнований в метаниях
5. Судьи и их функции
6. Права и обязанности участников соревнований

## **Раздел 2. Плавание**

Тема 1. Введение.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Лечебное значение плавания.
3. Спортивное значение плавания.
4. История развития спортивного плавания.
5. Прикладное значение плавания.
2. Источники научно-методической информации в области плавания.

Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
  1. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений.
  2. Активное и пассивное сопротивления.
  3. Методы оценки сопротивления.
  4. Значение для техники плавания.

Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Правила поведения в плавательном бассейне.
2. Санитарно-гигиенические требования при занятиях в плавательном бассейне.
3. Правила безопасности при занятиях плаванием.

Тема 4. Адаптация к водной среде.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Силы тяги, механизм их создания.
2. Основные характеристики рабочего движения в плавании.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Движения ногами, их значение.
2. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики.
3. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца.
4. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения.
5. Фазы цикла движений рук.
6. Проблемы дыхания в плавании.
7. Общая согласованность движений, ее значение для плавания.
8. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Раскрыть понятие: «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники.
2. Модельные характеристики техники.
3. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.

Тема 8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.
2. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником».

### **Раздел 3. Спортивные игры**

Тема: 1. Правила игры и методика судейства соревнований.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Эволюция правил игры по волейболу.
2. Действующие правила игры.
3. Упрощенные правила игры.
4. Терминология и жестикация.
5. Обязанности членов судейской бригады.
6. Ведение документации соревнований.
7. Положение соревнований по волейболу.
8. Система розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная.
9. Судейство в волейболе.

Тема 2. Техника игры в волейбол, классификация

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Техническая подготовка волейболиста.
2. Основные задачи технической подготовки.
3. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
4. Организация урока с начинающими.
5. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.
6. Ознакомление с техникой игры.
7. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.
8. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.
9. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Тема 3. Обучения технике игры.

Форма проведения: практическое занятие

Передача мяча сверху двумя руками /Техника нападения/

**Вопросы к теме:**

1. Техника нападения, ее характеристика
2. Перемещения, стойки в волейболе.
3. Скоростно-силовые качества.
4. Передачи мяча сверху 2-мя руками.
5. Техник передачи мяча сверху двумя руками (вперед, за голову, в прыжке).
6. Имитация.

Подача мяча нижняя прямая.

**Вопросы к теме:**

1. Техника нижней прямой подачи.
2. Специальные и подготовительные упражнения.
3. Упражнения в парах.
4. Прием сверху.
5. Учебные игры и групповые взаимодействия

Верхняя прямая подача

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Техника верхней прямой подачи.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике
3. Имитация подачи
4. подача в парах через сетку
5. Передачи сверху 2-мя руками
6. Передачи с умением вести наблюдение
7. Передачи назад за голову
8. Специальные упражнения.
9. Подготовительные упражнения для освоения техники.
10. Специально физическая подготовка.

Нападающий удар

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Классификация нападающих ударов.
2. Круговая разминка с использованием прыжковых серий
3. Нападающий удар.
4. Имитация нападающего удара
5. Стопорящий шаг – обучение
6. Упражнения с набивными мячами
7. Взаимодействия игроков первой линии.

Нападающий удар по ходу.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Круговая разминка.
2. Подвижные игры с использованием перемещений, стоек
3. Нападающий удар по ходу.
4. Групповые взаимодействия игроков
5. Специальные упражнения.
6. Поддачи в парах по зонам.
7. Упражнения в 3-х.
8. Учебная игра

Нападающий удар с переводом.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Круговая разминка.
2. Подвижные игры с использованием перемещений, стоек.
3. Нападающий удар с переводом.

4. Имитация, подготовительные и специальные упражнения
5. Нападающие удары по ходу:
6. подготовительные упражнения к овладению атакующим ударам по ходу;
7. упражнения с теннисными мячами;
8. удары в парах;
9. удары с собственного подбрасывания;
10. Подачи в парах по зонам.
11. Упражнения в 3-х.
12. Учебная игра

Прием снизу двумя руками. (Техника защиты).

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Техника защиты прием снизу.
2. Подготовительные упражнения к овладению технике приема снизу.
3. Игровая подготовка с использованием всех обученных приемов.
4. Упражнения для закрепления техники: в парах, с подброса, над собой, у стены.
5. Упражнения на взаимодействие игроков 1 линии.
6. Нападающие удары: через сетку, с собственного подброса, с приемом защитного игрока.
7. Подачи.
8. Учебная игра.

Блокирование

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Классификация блока.
2. Защитные взаимодействия.
3. Страховка блокирующих.
4. Упражнения на освоение техники перемещения и отталкивания от опоры при блокировании.
5. Имитация.
6. Упражнение для освоения техники движения рук при блокировании.
7. Блокирование одиночное (со скамейки).
8. Нападающие удары с блокированием в зонах 4,3,2.
9. Разбор тактических действий в учебной игре.

Прием зачетных нормативов

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. 10 приемов сверху над собой не выходя из круга.
2. 10 передач снизу 2-мя руками.
3. Нижняя прямая подача.
4. Верхняя прямая подача (зоны 1,5,6).
5. Нападающий удар по ходу.
6. Блок.
7. Теоретический блок:
8. Правила соревнований по волейболу (2004г).
9. Тесты на знание правил игры.
10. Технические приемы и упражнения для их обучения.

Тема 4. Обучение тактике игры.



Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
2. Особенности тактической подготовки с начинающими.
3. Классификация тактики, её значение.
4. Индивидуальная тактика нападения и защиты.
5. Применение тактики нападения в учебных играх.

Групповые и командные тактические действия.

**Вопросы к теме:**

1. Групповые тактические действия.
2. Взаимодействия игроков 2-й линии.
3. Техника нападения и защиты.
4. Взаимодействие 1й и 2й линии.
5. Система защиты «углом вперед, назад»
6. Командные тактические действия.
7. Закрепление тактических решений в учебной игре.

Методика обучения тактике игры в нападении, защите.

**Вопросы к теме:**

1. Методика обучения тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
3. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
4. Методика обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.
5. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
6. Обучение командным действиям в нападении: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.
7. Обучение командным действиям в защите: методика подбора и проведения упражнений. Учебная игра с заданием.

Тема 5. Задачи физической подготовки.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Особенности физической подготовки учащихся спецмедгрупп.
2. Подбор средств ф.к. для совершенствования игровых качеств учащихся.
3. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.
4. Использовать виды контрольных тестов по физической подготовке и методику проведения тестирования.

Тема 6. Организация, планирование учебных занятий по волейболу.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Требование к планированию в физическом воспитании.
2. Методическая последовательность планирования.

3. Проведение урока по волейболу с учетом возрастных, физиологических особенностей.
4. Особенности проведения спортивных игр в специальных медицинских группах.
5. Анализ урока.

#### **Раздел 4. Лыжный спорт**

Тема 1. История развития лыжного спорта.

Форма проведения: практическое занятие

##### **Вопросы к теме:**

1. Первые сведения о лыжах
2. Появления лыж на территории нашей страны
3. Первые соревнования по лыжным гонкам в России
4. Участие российских лыжников в международных соревнованиях

Тема 2. Оздоровительный эффект лыжного спорта. (Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта).

Форма проведения: практическое занятие

##### **Вопросы к теме:**

1. Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта
2. Оздоровительный эффект лыжного спорта
3. Воспитание, обучение и тренировка – единые части системы подготовки

Тема 3. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.

Форма проведения: практическое занятие

##### **Вопросы к теме:**

1. Техника безопасности при занятиях лыжами
2. Классификация лыж
3. Особенности подбора лыжного инвентаря
4. Правила его хранения и уход за лыжным инвентарем
5. Основные требования к одежде
6. Специальное снаряжение
7. Свойства и назначение мазей и парафинов

Тема 4. Основы техники передвижения классическими стилями. (Кинематические, динамические и энергетические характеристики передвижения на лыжах).

Форма проведения: практическое занятие

##### **Вопросы к теме:**

1. Техника передвижения на лыжах и требования к ней
2. Периоды и фазы скользящего шага
3. Схема движения в классических ходах и анализ техники
4. Основы горнолыжной техники

Тема 5. Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)

Форма проведения: практическое занятие

##### **Вопросы к теме:**

1. Одновременный одношажный ход
2. Методика обучения одношажному ходу
3. Типичные ошибки и их устранение при обучении

Тема 6. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Выполнение попеременного 2-шажного хода в целом
2. Имитация работы руками на месте без палок, с палками
3. Работа ног при выполнении попеременного двухшажного хода
4. Подводящие упражнения для освоения попеременного двухшажного хода
5. Координация рук, ног, ритма хода, отталкивание палками

Тема 7. Длительная переменная тренировка, сдача на оценку техники имитационных упражнений.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Длительная переменная тренировка (ЧСС-160 уд. в мин)
2. Скоростная работа на подъемах на соревновательной скорости
3. Сдача на оценку техники имитационных упражнений для попеременного 2-х шажного хода
4. Спортивные игры

Тема 8. Способы передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Способы передвижения на лыжах различным ходом
2. Способы подъема «ступающим шагом, скользящим шагом»
3. Способы подъема: «лесенкой», «ёлочкой, полуёлочкой»
4. Способы спуска в высокой стойке
5. Способы спуска в средней стойке
6. Способы спуска в низкой стойке
7. Способы поворота на спусках «поворот переступанием»
8. Способы поворота на спусках «поворот упором»

Тема 9. Обучение торможению «плугом» и «упором».

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Способы торможения: «плугом, полуплугом»
2. Способы торможения «упором»
3. Способы торможения «боковым соскальзыванием»
4. Способы торможения «падением»

Тема 10. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов с выборочным оцениванием.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении ходам
2. Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении спускам
3. Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении подъемам
4. Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении торможениям
5. Совершенствование техники попеременных ходов с использованием различных специальных упражнений в обучении поворотам в движении
6. Совершенствование работы рук, фазы свободного скольжения

7. Совершенствование техники одновременного одношажного хода
8. Типичные ошибки и их устранение при обучении
9. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода
10. Применение всех одновременных классических ходов в зависимости от рельефа местности

Тема 11. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Виды планирования
2. Основные документы планирования (программы, учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление
3. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый
4. Учет успеваемости на уроках
5. Оценка технической подготовленности учащихся по лыжам

Тема 12. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. План-конспект урока по лыжной подготовке: выбор темы, определение задач, урока (образовательная, оздоровительная, воспитательная), время и место проведения
2. Правильные решения задач в вводной, основной и заключительной частях урока
3. Дозировка и организационно-методические указания

Тема 13. Подготовка и организация соревнований.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Классификация соревнований
2. Планирование соревнований
3. Основные документы соревнований
4. Календарный план соревнований
5. Положение о соревнованиях
6. Выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша
7. Документация соревнований и судейство соревнований
8. Подведение итогов соревнований
9. Правила соревнований
10. Особенности организации и проведения соревнований в школе

Тема 14. Основные методы подготовки лыжника гонщика.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Основные средства подготовки и методы тренировки
2. Планирование тренировки, педагогический контроль и самоконтроль
3. Содержание подготовки

Тема 15. Повышение уровня подготовленности по лыжному спорту.

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Воспитание, обучение и тренировка – единые части системы подготовки
2. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте

3. Средства подготовки лыжника-гонщика
4. Спортивная нагрузка

## **Раздел 5. Подвижные игры**

Тема 1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Игровой метод и технология его использования
2. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах

Тема 2. Подвижные игры в дошкольном учреждении и школе

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Роль подвижных игр в воспитании дошкольников
2. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками
3. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе в младших, средних, старших классах.

Тема 3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Подвижные игры при обучении баскетболу
2. Подвижные игры при обучении футболу
3. Подвижные игры при обучении волейболу

Тема 4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом
2. Подвижные игры для детей с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей

Тема 5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Психолого-педагогическая характеристика, особенности эмоционального развития, физического и двигательного развития детей с задержкой психического развития.
2. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с ЗПР разного возраста.

Тема 6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Характеристика детей с нарушением интеллектуального развития
2. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллекта

Тема 7. Подвижные игры для детей с нарушением речи.

Форма проведения: практическое занятие

### **Вопросы к теме:**

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи.

2. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.

Тема 8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
2. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха.

Тема 9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения

Форма проведения: практическое занятие

**Вопросы к теме:**

1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
2. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения.
3. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

## **7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

### **Легкая атлетика**

1. Методика развития выносливости у легкоатлета
2. Методика развития скоростных качеств у легкоатлета
3. Методика развития силовых качеств у легкоатлета
4. Методика развития скоростно-силовых качеств у легкоатлета
5. Методика развития координационных способностей у легкоатлета
6. Методика обучения технике бегу на средние и длинные дистанции
7. Методика обучения бегу на короткие дистанции
8. Методика обучения эстафетному бегу
9. Техника метания малого мяча, гранаты и копья
10. Фазы движений в метаниях копья
11. Этапы обучения в метаниях
12. Правила проведения соревнований в метаниях
13. Методика обучения легкоатлетическим метаниям
14. Техника толкания ядра
15. Фазы движений в толкании ядра
16. Методика обучения толканию ядра
17. Методика развития силовых показателей у спортсменов-метателей
18. Техника прыжка в длину с разбегом способом согнув ноги (ножницы, прогнувшись)
19. Фазы прыжка в длину с разбега
20. Методика обучения прыжкам в длину с разбега
21. Правила проведения соревнований в прыжках с разбега
22. Техника прыжка в высоту способом ножницы или перешагивание
23. Фазы прыжка в высоту способом перешагивание
24. Методика обучения прыжку в высоту
25. Правила проведения соревнований в прыжках в высоту

## 26. Легкоатлетическое многоборье. Правила проведения соревнований, соревновательные виды

### **Плавание**

1. История развития спортивного плавания.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.
6. Источники научно-методической информации в области плавания.
7. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
8. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
9. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивление. Методы оценки сопротивления.
10. Значение для техники плавания.
11. Силы тяги, механизм их создания.
12. Основные характеристики рабочего движения в плавании.
13. Движения ногами, их значение.
14. Движения руками (гребок) его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения.
15. Фазы цикла движений рук.
16. Проблемы дыхания в плавании.
17. Общая согласованность движений, ее значение для плавания.
18. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
19. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
20. Раскрыть понятие: «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники.
21. Модельные характеристики техники.
22. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.
23. Анализ техники старта с тумбочки.
24. Анализ техники старта из воды.
25. Анализ техники поворота вращением.
26. Анализ техники поворота «маятником».

### **Спортивные игры**

1. Что такое волейбол?
2. Цель игры в волейбол.
3. Разновидности игры «волейбол».
4. Показатели в игре «волейбол».
5. Возникновение игры «волейбол» (кто придумал, даты).
6. Когда впервые была продемонстрирована игра «волейбол»?
7. Когда обнародованы первые правила игры «волейбол»?
8. Развитие игры «волейбол».
9. Когда была создана ФИВБ?
10. Первенство мира среди мужских команд и первенство Европы среди женских команд.
11. Когда волейбол появился в России? Возникновение первых команд в России.
12. С какого года советские волейболисты начали участвовать в международных

соревнованиях?

13. Когда игру «волейбол» включили в программу летних олимпийских игр?

14. Первое проведение Кубка мира среди мужских команд.

15. Последовательность проведения международных соревнований.

16. Техника передачи мяча сверху двумя руками (что такое исходное положение, положение кистей).

- основные упражнения для обучения;

- основные ошибки.

17. Техника передачи мяча снизу двумя руками (что такое исходное положение, положение рук).

- основные упражнения для обучения;

- основные ошибки.

18. Техника подачи (что такое исходное положение).

- подводящие упражнения;

- основные ошибки.

19. Техника нападающего удара (что такое, из чего состоит).

- основные упражнения для обучения;

- основные ошибки.

20. Техника блокирования (что такое, из чего состоит).

- подводящие упражнения;

Основные ошибки.

21. Размеры площадки, зоны, линии.

22. Требования к площадке, ширина линий, линия – как часть площадки.

23. Высота сетки (мужской и женской).

24. Значение антенн.

25. Требования к мячу.

26. Количество игроков в команде, номера на форме игроков (максимальное количество).

27. Обязанности и права капитана команды.

28. Условия, при которых команда набирает очко (что такое обоюдная ошибка).

29. Количество партий, счет, равный счет, особенности решающей партии.

30. Результат игры, если команда не полная.

31. Для чего проводится жеребьевка, что выбирает победитель жеребьевки.

32. Количество игроков на площадке, расстановка (для чего, как долго сохраняется).

33. Можно ли до или после подачи выходить за пределы площадки?

34. Наказание при нарушении расстановки.

35. Условия перехода игроков при переходе подачи.

36. Количество замен одного игрока.

37. Условия выхода мяча «за» (аут).

38. Максимальное количество касаний мяча у команды, игрока (исключения).

39. Условия возвращения мяча, который прошел за антенной в аут соперника.

Может ли соперник мешать?

40. Состав судейской коллегии.

41. Обязанности первого судьи.

42. Обязанности второго судьи.

43. Обязанности линейных судей.

44. Обязанности судьи секретаря.

45. Основные жесты судей.

46. Карточки и их санкции.

## **Лыжный спорт**



1. История развития лыжного спорта. Первые сведения о лыжах, появления лыж на территории нашей страны, первые соревнования по лыжным гонкам в России. Участие наших лыжников в международных соревнованиях.
2. Оздоровительный эффект лыжного спорта. Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта. Оздоровительный эффект лыжного спорта.
3. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях лыжами. Классификация лыж. Особенности подбора лыжного инвентаря, правила его хранения и уход за ним. Основные требования к одежде, специальное снаряжение. Свойства и назначение мазей и парафинов.
4. Основы техники передвижения классическими стилями. Понятие техники передвижения на лыжах и требования к ней. Периоды и фазы скользящего шага, схема движения в классических ходах и анализ их техники.
5. Обучение одновременному одношажному ходу. Одновременный одношажный ход. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.
6. Обучение попеременному 2-х шажному ходу. Выполнение попеременного 2-шажного хода в целом, имитация работы руками на месте без палок, с палками, работы ног, подводящие упражнения для освоения попеременного двухшажного хода. Координация рук, ног, ритма хода, отталкивание палками.
7. Способы передвижения на лыжах, подъемы, спуски, повороты. Способы передвижения на лыжах различным ходом. Способы подъёма: «ступающим шагом, скользящим шагом», «лесенкой», «ёлочкой, полуёлочкой». Способы спусков: в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Способы поворотов на спусках: поворот переступанием.
6. Обучение торможению «плугом».
7. Способы торможения: «плугом, полуплугом», «боковым соскальзыванием», «падением».
8. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов.
9. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке.
10. Виды планирования. Основные документы планирования (программы, учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроках. Оценка технической подготовленности учащихся по лыжам.
11. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе.
12. План-конспект урока по лыжной подготовке: выбор темы, определение задач, урока (образовательная, оздоровительная, воспитательная), время и место проведения.
13. Подготовка и организация соревнований. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Основные документы соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Документация соревнований и судейство соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований. Особенности организации и проведения соревнований в школе.

### **Подвижные игры**

1. Игровой метод и технология его использования.
2. Особенности проведения подвижных игр в разных возрастных группах.
3. Роль подвижных игр в воспитании дошкольников.
4. Роль подвижных игр в воспитании школьников младших, средних и старших классов.
5. Методические приемы, используемые при проведении подвижных игр с дошкольниками.
6. Подвижные игры на уроках физической культуры в школе.

7. Методика проведения подвижных игр, как подводящих к освоению элементов спортивных игр.
8. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
9. Методика применения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
10. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением интеллектуального развития.
11. Методика применения подвижных игр для детей с нарушением речи.
12. Организация и проведение подвижных игр для детей с нарушением слуха.
13. Подвижные игры коррекционно-развивающей направленности для детей с нарушением зрения.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
<b>Легкая атлетика</b>			
1. Введение в легкую атлетику. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорт. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
2. Техника бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
3. Техника бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
4. Высокий и низкий старт	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
5. Техника эстафетного бега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления

			комплекса ОРУ, конспект урока
6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
8. Обучение технике метания копья	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
9. Совершенствование техники метания копья	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
10. Обучение технике толкания ядра	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
11. Совершенствование техники толкания ядра	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	2	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
12. Обучение технике прыжков в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
13. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	10	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
14. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
15. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект

			урока
16. Подготовка, планирование организация и судейство соревнований по легкой атлетике.	Проработка учебного материала, подготовка к практической работе	5	Беседа, составления комплекса ОРУ, конспект урока
<b>Плавание</b>			
1. Введение.	Подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование.
2. Научно-теоретические основы плавания.	Подготовка к сдаче зачета.	5	Тестирование.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Тестирование.
4. Адаптация к водной среде.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Тестирование.
5. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
6. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на спине.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
7. Изучение и совершенствование техники старта с тумбочки.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
8. Изучение и совершенствование техники простого поворота в способах плавания кроль на груди и кроль на спине.	Подготовка к сдаче зачета.	6	Сдача зачетных нормативов
<b>Спортивные игры</b>			
1. Правила игры и методика судейства соревнований.	проработка учебного материала	6	реферирование
2. Техника игры в волейбол, классификация	доклад,	8	Оценка доклада
3. Обучения технике игры	Подготовка к сдаче зачета	8	Прием КН по технике
4. Обучение тактики игры	проработка учебного материала	8	проверка
5. Задачи физической подготовки.	проработка учебного материала	8	проверка
6. Организация,	проработка учебного материала,	8	проверка

планирование учебных занятий по волейболу. Формы планирования: учебный план, учебная программа, конспект урока. Формы учета.			
<b>Лыжный спорт</b>			
1. История развития лыжного спорта	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	3	Тестирование, опрос, доклад
2. Оздоровительный эффект лыжного спорта. (Предмет, задачи, организация проведения курса лыжного спорта).	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	Тестирование, опрос
3. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	Тестирование, опрос, доклад
4. Основы техники передвижения классическими стилями. (Кинематические, динамические и энергетические характеристики передвижения на лыжах).	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	Тестирование, опрос, доклад
5. Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос
6. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, решение задач
7. Длительная переменная тренировка, сдача на оценку техники имитационных упражнений.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	4	Тестирование, опрос, доклад
8. Способы передвижения на лыжах, подъёмы спуски, повороты.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
9. Обучение	проработка учебного материала,	3	

торможению «плугом» и «упором».	доклад, подготовка к сдаче зачета		
10. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов с выборочным оцениванием.	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
11. Планирование и контроль организации образовательного процесса по лыжной подготовке и физическому развитию обучающихся	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
12. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
13. Подготовка и организация соревнований. Правила и проведение соревнований по лыжным гонкам	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
14. Основные методы подготовки лыжника гонщика	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
15. Повышение уровня подготовленности по лыжному спорту	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	3	
<b>Подвижные игры</b>			
1. Игра и ее место в адаптивной физической культуре	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос
2. Подвижные игры в дошкольных учреждениях	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	9	Тестирование, опрос,
3. Подвижные игры как подводящие к освоению занимающимися элементов спортивных игр	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
4. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос

аппарата			
5. Подвижные игры для детей с задержкой психического развития	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
6. Подвижные игры для детей с нарушением интеллектуального развития	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
7. Подвижные игры для детей с нарушением речи	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
8. Подвижные игры для детей с нарушением слуха	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос
9. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	5	Тестирование, опрос

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

#### Дополнительная:

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> .

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html>.

3. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. —





1.9.База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

### 3.Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2022]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:** электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMARTImagebase: научно-информационная база данных EBSCO//EBSCOhost :** [портал].– URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

### 6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал.– URL:<http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

СОГЛАСОВАНО:

зам. нач. УИТиТ                      Ключков В.И.                      [Подпись]                      03.06.2022г.  
Должность сотрудника УИТиТ                      ФИО                      подпись                      дата

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал. Площадь – 607, 01м<sup>2</sup>

Спортивное оборудование маты, гимнастические снаряды, эстафетные палочки, секундомеры, ядро, копьё, теннисные мячи.

Физкультурно-оздоровительный комплекс УлГУ плавательный бассейн «Аква-клуб» с зеркальной площадью воды 599 кв.м. Ванна бассейна оборудована шестью 25-ти метровыми дорожками. Спортивное оборудование: доски для плавания, Аква пояса, страховочный шест, секундомеры.

Волейбольная сетка, стойки, крепления, антенна, мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, обручи, гимнастические палки, секундомер, свисток.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

## 12. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



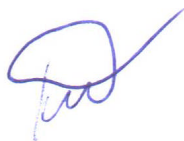
Голоднова В. А.

Разработчик



И.С.Дерябина

Разработчик



О.С.Новикова

Разработчик



А.В.Проданов



Разработчик



В.А.Каширин

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или запись, например:</i> Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения; или «Внесение изменений в п.п. . . . « <i>Список рекомендуемой литературы</i> » Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;	Балыкин М.В.		29.05.23
2.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Балыкин М.В.		29.05.23

### Основная

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

### Дополнительная:

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой

- образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> .
2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html>.
3. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

#### Учебно-методическая:

- Голоднова В.** А.  
Элективные дисциплины по физической культуре : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. **Голоднова**. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 50 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13732>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.  
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13732>

#### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

#### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

##### 1. Электронно-библиотечные системы:

- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
- 1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
- 1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
- 1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир.

пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

### **3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.