МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Методика проведения уроков в общеобразовательной школе»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

профиль «Физкультурное образование»

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | | | | | Всего часов |
| 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4  семестр | 5  семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая трудоемкость | 72 | 40 | 72 | 72 | 72 | 328 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 42 |
| лекционные (ЛК) | - | - | - | - | - | - |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | - | - | - | - | - | - |
| лабораторные (ЛР) | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 42 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 64 | 32 | 64 | 64 | 62 | 286 |
| Форма текущего контроля в семестре\* | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - | - | - | - | - | - |

# Краткое содержание курса

**Методические основы проведения уроков подвижных игр в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке подвижных игр;

- методические особенности подбора подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков подвижных игр в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания быстроты, ловкости, развития скоростно-силовых и координационных способностей на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания быстроты, ловкости, развития скоростно-силовых и координационных способностей на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

# - проведение заключительной части урока подвижных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке гимнастики с элементами акробатики;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Методические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:

- постановка задач урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке гимнастики с элементами акробатики;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке гимнастики с элементами акробатики;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке гимнастики с элементами акробатики;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания гибкости, равновесия, ловкости, развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

# - проведение заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке легкой атлетики;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания специальной выносливости, быстроты, развития скоростных и скоростно-силовых способностей на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания специальной выносливости, быстроты, развития скоростных и скоростно-силовых способностей на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

# - проведение заключительной части урока легкой атлетики у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков плавания в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке плавания;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков плавания в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания общей и специальной выносливости, развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания общей и специальной выносливости, развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

# - проведение заключительной части урока плавания у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Методические основы проведения уроков спортивных игр в общеобразовательной школе:**

- постановка задач урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке спортивных игр;

- методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий, воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования знаний на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Практические основы проведения уроков спортивных игр в общеобразовательной школе:**

- подбор, составление комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока спортивных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение подготовительной части урока спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор, составление комплекса упражнений для воспитания специальной выносливости, развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение комплекса упражнений для воспитания специальной выносливости, развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий на уроке спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- проведение основной части урока спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- подбор упражнений для заключительной части урока спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

# - проведение заключительной части урока спортивных игр у учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Форма текущего контроля**

**Перечень тем для учебной дискуссии:**

***1. Терминология физических упражнений:***

- терминология общеразвивающих упражнений (в соответствии с терминологией гимнастических упражнений);

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках гимнастики в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках волейбола в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках баскетбола в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках футбола в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках подвижных игр в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках конькобежной подготовки в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках кроссовой подготовки в общеобразовательной школе;

- терминология физических упражнений, используемая в содержании и объяснении упражнений по обучению и совершенствованию двигательных действий на уроках плавания в общеобразовательной школе.

***2. Методические основы проведения уроков кроссовой подготовки в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке кроссовой подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке кроссовой подготовки.

***3. Методические основы проведения уроков подвижных игр в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке подвижных игр для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке подвижных игр.

***4. Методические основы проведения уроков конькобежной подготовки в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке конькобежной подготовки для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке конькобежной подготовки.

***5. Методические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке гимнастики с элементами акробатики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке гимнастики с элементами акробатики.

***6. Методические основы проведения уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке легкой атлетики для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке легкой атлетики.

***7. Методические основы проведения уроков плавания в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке плавания для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке плавания.

***8. Методические основы проведения уроков футбола в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке футбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке футбола.

***9. Методические основы проведения уроков баскетбола в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке баскетбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке баскетбола.

***10. Методические основы проведения уроков волейбола в общеобразовательной школе.***

- постановка задач урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- составление плана-конспекта урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы подготовительной части урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы основной части урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы заключительной части урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы постановки частных задач в соответствии с частями урока волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические основы регулирования нагрузки на уроке волейбола для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста;

- методические особенности организации учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста на уроке волейбола.

**Деловая или ролевая игра**

***1. Практические основы проведения уроков гимнастики с элементами акробатики в общеобразовательной школе (подбор, составление комплекса физических упражнений для воспитания гибкости).***

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень качества гибкости.

Задача: Подобрать физические упражнения по воспитанию гибкости и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в воспитании гибкости: физические упражнения с направленностью на воспитание гибкости выполняются повторным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на воспитание гибкости.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на воспитание гибкости и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

5) Провести анализ комплексов упражнений по развитию качества гибкости каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| Первая группа | Вторая группа |
| Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие качества гибкости | Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие качества гибкости с использованием гимнастической стенки |
| Упражнение 1. И.п. – основная стойка, руки подняты вверх. Левое плечо опускается вниз, правое поднимается вверх и наоборот. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 1. И.п. - стоя перед гимнастической стенкой. Поднять правую ногу до уровня груди. То же упражнение левой ногой. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |
| Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь в полуприседе. Скрестные махи руками кверху с подъемом на носках. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 2. И.п. – стоя на третьей перекладине стенки правой ногой, держась рукой на уровне плеч. Прогнуться и поднять назад-вверх левую ногу. Свободной рукой постараться дотянуться до щиколотки маховой ноги. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу в медленном темпе. |
| Упражнение 3. И.п. – положение выпада, впереди левая нога и правая рука. Одновременный мах левой ногой назад, коснуться правой рукой левой стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 3. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась за перекладину на уровне пояса. Опуститься на колени, а затем подняться, прогнувшись в пояснице. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |
| Упражнение 4. И.п. – положение выпада, левая рука сзади. Мах правой ногой вперед с переносом правой руки дугой кверху-вперед, левой рукой коснуться правой стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 4. И.п. – лежа на спине, зацепиться носками за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Перейти в положение сидя, касаясь руками стопы или перекладины. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |

|  |  |
| --- | --- |
| Третья группа | Четвертая группа |
| Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие качества гибкости | Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие качества гибкости с использованием гимнастической стенки |
| Упражнение 5. И.п. – основная стойка, руки прямые вверх. Скрестные наклоны назад (слегка сгибая колени), касаясь левой рукой правой ноги и наоборот. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 5. И.п. – сед лицом к гимнастической стенке, ноги врозь. Зацепиться носками за нижнюю перекладину. Лечь на спину, а затем подняться, коснувшись руками перекладины или стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |
| Упражнение 6. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклоны туловища влево-вправо, касаясь локтями пола. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 6. И.п. – сед на полу, лицом к гимнастической стенке, руки подняты вверх. Наклон вперед до касания пальцами перекладины или стопы. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |
| Упражнение 7. И.п. – стойка ноги врозь. Поднять согнутую в коленном суставе ногу и сделать ею скрестное движение в сторону. То же для другой ноги. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу в медленном темпе. | Упражнение 7. И.п. – лежа на животе, зацепившись ногами за нижнюю перекладину гимнастической стенки, руки выпрямлены назад. Прогнувшись, поднять туловище вверх. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |
| Упражнение 8. И.п. – стойка на одном колене. Попеременные махи руками с касанием ладонью пола возле стопы с широкой амплитудой движения. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. | Упражнение 8. И.п. – лежа на спине, взяться руками за перекладину. Попеременное поднимание и опускание ног. Выполнить 6-8 раз в медленном темпе. |

***2. Практические основы проведения уроков баскетбола в общеобразовательной школе (подбор, составление комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей).***

Моделирование проблемной ситуации: низкий уровень скоростно-силовых способностей.

Задача: Подобрать физические упражнения по развитию скоростно-силовых способностей и составить из них комплекс.

Для решения поставленной задачи необходимо определить:

1) Форму организации обучающихся: комплекс упражнений выполняется групповым методом организации обучающихся.

2) Методы, используемые в развитии скоростно-силовых способностей: физические упражнения с направленностью на развитие скоростно-силовых способностей выполняются интервально-серийным методом.

3) Последовательность выполнения физических упражнений в комплексе, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

4) Проектная группа обучающихся, состоящая из восьми человек, делится на две подгруппы, каждая из которых осуществляет подбор физических упражнений с направленностью на развитие скоростно-силовых способностей и составление из них комплекса из четырех упражнений. Каждый студент в подгруппе должен объяснить и показать одно упражнение из комплекса, остальные оценивают.

5) Провести анализ комплексов упражнений по развитию скоростно-силовых способностей каждой группой обучающихся с оценкой правильности подбора физических упражнений и последовательности их в комплексе для решения поставленной задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| Первая группа | Вторая группа |
| Комплекс упражнений № 1 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей в процессе обучения технике бросков мяча в корзину | Комплекс упражнений № 2 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей в процессе обучения технике бросков мяча в корзину |
| Упражнение 1. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту. Общегрупповое передвижение в течение 2 минут, выполнить три серии, отдых между сериями 2 минуты. | Упражнение 1. Прыжки в длину из глубокого приседа, одновременно удерживая мяч на вытянутых руках перед собой. 4 серии по 10-15 повторений. |
| Упражнение 2. Многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту, с прыжками через каждые 2-3 беговых шага. Общегрупповое передвижение в течение 2 минут, выполнить три серии, отдых между сериями 2 минуты. | Упражнение 2. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в прыжке после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута. |
| Упражнение 3. Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута. | Упражнение 3. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки и, оттягиваясь – присесть, прыжки в приседе по кругу. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута. |
| Упражнение 4. Повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей. 3 серии по 10 бросков мяча в корзину. | Упражнение 4. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в корзину в прыжке: запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха. Выполнить три серии по 30 секунд, отдых между сериями 1 минута. |

|  |  |
| --- | --- |
| Третья группа | Четвертая группа |
| Комплекс упражнений № 3 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс упражнений № 4 – направленность на развитие скоростно-силовых способностей |
| Упражнение 5. Исходное положение – стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается на уровне груди: отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке. 3 серии по 20 секунд. | Упражнение 5. Прыжки со скакалкой на полу или на мате, 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего), отдых между сериями 1 минута. |
| Упражнение 6. «Прыжковый челнок» под щитом: передача мяча в дальнюю верхнюю часть щита с последующей ловлей мяча в прыжке, тоже в обратном направлении. 3 серии по 20 секунд. | Упражнение 6. «Упражнение снайпера» с трех точек в радиусе 320 см от кольца с постоянным возвращением в одну точку на лицевой линии и касанием ее рукой. Броски мяча в корзину в прыжке, по десять бросков с каждой точки. 3 серии, отдых между сериями 1 минута. |
| Упражнение 7. Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит. 3 серии по 20 секунд. | Упражнение 7. Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке: спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в корзину в прыжке. 3 серии по 20 секунд, отдых между сериями 1 минута. |
| Упражнение 8. Запрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха. 3 серии по 20 секунд. | Упражнение 8. Прыжки через скамейки правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек толчком двух ног, мяч в руках перед собой. 3-4 скамейки по 4-5 серий. Отдых между сериями 1 минута. |

**Проекты – групповые практико-ориентированные задания (для оценки навыков и опыта деятельности):**

***1. Практические основы проведения уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе (план-конспект урока конькобежной подготовки).***

Практико-ориентированное задание: составить план-конспект урока конькобежной подготовки для учащихся 9-х классов:

1. Определить тип и направленность урока конькобежной подготовки для учащихся 9-х классов.

2. Определить общие задачи урока конькобежной подготовки для учащихся 9-х классов (воспитательные, образовательные, оздоровительные).

3. Определить частные задачи в подготовительной, основной и заключительной части урока конькобежной подготовки для учащихся 9-х классов.

4. Подобрать средства и методы для подготовительной, основной и заключительной части урока конькобежной подготовки для учащихся 9-х классов.

5. Определить дозировку физических упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть |  |  |  |  |
| Основная часть |  |  |  |  |
| Заключительная часть |  |  |  |  |

***2. Практические основы проведения уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе (подбор и проведение физических упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции в основной части урока легкой атлетики для учащихся 8 класса).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике низкого старта:

1. Постановка частных задач в обучении технике низкого старта.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике низкого старта.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Обучающийся выполняет команду «На старт!» следующим образом: приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впередистоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, обучающийся ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

Упражнение 2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» обучающийся немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ обучающегося несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

Упражнение 3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

Упражнение 4. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике низкого старта:

1. Постановка задач в обучении технике низкого старта.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике низкого старта.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз х 20 м).

Упражнение 2. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз х 30 м).

Упражнение 3. Бег в гору (6–8 раз х 30–40 м).

Упражнение 4. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

Задание для третьей группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике стартового разгона:

1. Постановка задач в обучении технике стартового разгона.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике стартового разгона.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. Прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу).

Упражнение 2. Прыжки на двух ногах (5х30 м).

Упражнение 3. Прыжки «с ноги на ногу» (6х40–50 м).

Упражнение 4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).

***3. Практические основы проведения уроков баскетбола в общеобразовательной школе (подбор и проведение физических упражнений для обучения технике ловли мяча в основной части урока баскетбола для учащихся 5 класса).***

Практико-ориентированное задание: подбор и проведение подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике ловли мяча:

Задание для первой группы: подбор и проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике ловли мяча двумя руками:

1. Постановка задач в обучении технике ловли мяча двумя руками.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике ловли мяча двумя руками.

3. Проведение комплекса, состоящего из подготовительных упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. – баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди. Выпустить мяч из рук, после отскока от пола поймать в «воронку» (руки принимают положение «воронки»).

Упражнение 2. И.п. – баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди. Подбросить мяч вверх-вперед одной рукой, поймать в «воронку», мягко сгибая руки, после этого прижать мяч к груди.

Упражнение 3. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, расстояние до стены 2 метра. Бросить мяч в стену на высоту 3 метра, и поймать его сверху.

Упражнение 4. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, расстояние до стены 3 метра. Бросить мяч в пол так, чтобы он отскочил в стену, и поймать летящий от стены мяч.

Задание для второй группы: подбор и проведение комплекса подводящих упражнений для обучения технике ловли мяча одной рукой в движении:

1. Постановка задач в обучении технике ловли мяча одной рукой в движении.

2. Использование расчлененно-конструктивного метода в обучении технике ловли мяча одной рукой в движении.

3. Проведение комплекса, состоящего из подводящих упражнений, в соответствии с поставленными задачами.

4. Оценка проведения комплекса упражнений.

Упражнение 1. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену и ловлю его одной рукой.

Упражнение 2. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену одной рукой и ловлю его другой рукой.

Упражнение 3. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 1 метра. Выполнить бросок мяча в стену, прыжок вверх, ловлю мяча в верхней точке, после приземления опять выполнить бросок мяча в стену, прыжок вверх и т.д.

Упражнение 4. И.п. - баскетбольная стойка с выставленной вперед правой (левой) ногой, мяч в руках на уровне груди, лицом к стене на расстоянии 2 метров. Выполнить резкий бросок мяча в стену любым способом и ловлю его одной рукой.

**Форма промежуточного контроля**

**Вопросы к зачету по дисциплине**

**Перечень теоретических вопросов для зачета:**

Методические основы проведения уроков физической культуры по базовым видам двигательной деятельности в общеобразовательной школе:

1. Методические особенности постановки общих и частных задач на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

2. Методические особенности постановки общих и частных задач на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

3. Методические особенности постановки общих и частных задач на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

4. Структура и содержание план-конспекта урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

5. Структура и содержание план-конспекта урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

6. Структура и содержание план-конспекта урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

7. Методические особенности подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

8. Методические особенности подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

9. Методические особенности подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

10. Методические особенности основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

11. Методические особенности основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

12. Методические особенности основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

13. Методические особенности заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

14. Методические особенности заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

15. Методические особенности заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

16. Методические особенности постановки частных задач в соответствии с частями урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

17. Методические особенности постановки частных задач в соответствии с частями урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

18. Методические особенности постановки частных задач в соответствии с частями урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

19. Методические особенности регулирования нагрузки на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

20. Методические особенности регулирования нагрузки на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

21. Методические особенности регулирования нагрузки на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

22. Методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

23. Методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

24. Методические особенности подбора средств и методов обучения технике двигательных действий на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

25. Методические особенности подбора средств и методов воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся младшего школьного возраста.

26. Методические особенности подбора средств и методов воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся среднего школьного возраста.

27. Методические особенности подбора средств и методов воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) для учащихся старшего школьного возраста.

28. Методические особенности формирования знаний на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

29. Методические особенности формирования знаний на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

30. Методические особенности формирования знаний на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

31. Методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

32. Методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

33. Методические особенности формирования двигательных умений и навыков на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

34. Методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

35. Методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

36. Методические особенности воспитания физических качеств и развития двигательных способностей на уроке кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

Практические основы проведения уроков физической культуры по базовым видам двигательной деятельности в общеобразовательной школе:

1. Подбор, составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

2. Подбор, составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

3. Подбор, составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

4. Методика проведения подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

5. Методика проведения подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

6. Методика проведения подготовительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

7. Методика проведения основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

8. Методика проведения основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

9. Методика проведения основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

10. Методика проведения заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

11. Методика проведения заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

12. Методика проведения заключительной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

13. Подбор и проведение физических упражнений по воспитанию физических качеств и развитию двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

14. Подбор и проведение физических упражнений по воспитанию физических качеств и развитию двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

15. Подбор и проведение физических упражнений по воспитанию физических качеств и развитию двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

16. Подбор и проведение физических упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

17. Подбор и проведение физических упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

18. Подбор и проведение физических упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в основной части урока кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

19. Подбор контрольных упражнений – тестов и проведение процедуры тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся младшего школьного возраста.

20. Подбор контрольных упражнений – тестов и проведение процедуры тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся среднего школьного возраста.

21. Подбор контрольных упражнений – тестов и проведение процедуры тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей на уроках кроссовой подготовки (подвижных игр, конькобежной подготовки, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, волейбола) у учащихся старшего школьного возраста.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие / Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с. (22 шт.)
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (27 шт.)

**Издания из ЭБС**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
3. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815](http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815).

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 448 с. (18 шт.)
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 336 с. (17 шт.)
3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 520 с. (20 шт.)

**Издания из ЭБС**

1. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Каждому студенту предоставляется возможность индивидуального дистанционного доступа из любой точки, в которой имеется Интернет, к информационно-справочным и поисковым системам, электронно-библиотечным системам, с которыми у вуза заключен договор (<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»; <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»; <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»; <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название сайта | Электронный адрес |
| 1 | Сайт Министерства образования РФ | <http://mon.gov.ru/structure/minister/> |
| 2 | Федеральный портал «Российское образование» | <http://www.edu.ru> |
| 3 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <http://lib.sportedu.ru> |
| 4 | Вестник спортивной науки  (журнал) | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 5 | Всероссийский НИИ физической культуры и спорта | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 6 | Теория и практика физической  культуры (журнал) | <http://tpfk.infosport.ru> |
| 7 | Культура физическая и здоровье  (журнал) | [www.delpress.ru](http://www.delpress.ru) |
| 8 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> |
| 9 | «Культура здоровой жизни»  (журнал) | <http://kzg.narod.ru> |
| 10 | Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) | <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> |

Ведущий преподаватель:

А.А. Буторин

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева