

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования города Москвы
«МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА
ОБРАЗОВАНИЯ»

УПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ
СЕКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДПО МЦРКПО
А.И. Рытов

«26» « декабря » 2018 г.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышения квалификации)
«ОТКРЫТЫЙ СТАДИОН»
(обучение тактическим и техническим элементам спортивных игр и
аэробики по предмету «Физическая культура»)**

Разработчик курса:
Назаркина Н.И.

Рег. номер _____
И.о. начальника учебного отдела
_____ Кабанова Е.Н.

Одобрено на заседании Сектора
физического воспитания
Протокол № 12 от 11 декабря 2018г.
Зав. сектором _____ Н.И. Назаркина

Москва - 2018

Пояснительная записка

Программа «Открытый стадион», разработана на основе персонифицированного подхода и включает следующие разделы: «Школа волейбола», «Школа баскетбола», «Студия аэробики», «Школа бадминтона» и «Школа футбола». Все разделы представлены в объёме 36 часов. Особенность программы - возможность самостоятельного выбора слушателями разделов и объёма часов в рамках индивидуального учебного плана. Слушатель посещает учебные занятия в удобное для него время на протяжении всего учебного года в соответствии со своим индивидуальным учебным планом. При наборе от 16 часов в случае успешного освоения программы слушатель получает удостоверение о повышении квалификации, до 16 часов - сертификат с указанием пройденных тем.

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1.Цель реализации программы

Цель реализации программы - формирование/совершенствование практического компонента профессиональных компетенций слушателей в области обучения тактическим и техническим элементам спортивных игр и аэробики по предмету «Физическая культура».

Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенция	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.	ОПК-6
2.	Готов реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	ПК-1

1.2. Планируемые результаты обучения

	Знать/уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Раздел: «Школа волейбола»	
	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технику безопасности при занятиях волейболом. 2. Технику выполнения элементов и тактику игры в волейбол. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технически правильно выполнять элементы игры в волейбол в зависимости от контекста игры. 	<p>ОПК-6</p> <p>ПК-1</p>
2.	Раздел: «Школа баскетбола»	
	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технику безопасности при занятиях баскетболом. 2. Технику выполнения элементов и тактику игры в баскетбол. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технически правильно выполнять элементы игры в баскетбол в зависимости от контекста игры. 	<p>ОПК-6</p> <p>ПК-1</p>
3.	Раздел: «Студия аэробики»	
	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технику безопасности при занятиях аэробикой. 2. Технику элементов аэробики. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технически правильно выполнять элементы аэробики. 	<p>ОПК-6</p> <p>ПК-1</p>
4.	Раздел: «Школа бадминтона»	
	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технику безопасности при занятиях бадминтоном. 2. Технику выполнения элементов и тактику игры в бадминтон. <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технически правильно выполнять элементы игры в бадминтон в зависимости от контекста игры. 	<p>ОПК-6</p> <p>ПК-1</p>
5.	Раздел: «Школа футбола»	
	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технику безопасности при занятиях футболом. 	<p>ОПК-6</p> <p>ПК-1</p>

	<p>2. Технику выполнения элементов и тактику игры в футбол.</p> <p>Уметь:</p> <p>1. Технически правильно выполнять элементы игры в футбол в зависимости от контекста игры.</p>
--	---

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование», область профессиональной деятельности – обучение физической культуре на уровне основного и среднего общего образования.

1.4. Форма обучения: очная

1.5. Режим занятий, срок освоения программы:

от 16 академических часов (по выбору обучающихся), 1-2 академических часа в день от 1 до 5 раз в неделю по расписанию:

понедельник с 18.00-20.00 «Школа волейбола»

вторник - с 18.00-20.00 «Школа баскетбола»

среда - с 18.00-20.00 «Студия аэробики»

четверг - с 18.00-20.00 «Школа бадминтона»

пятница - с 18.00-20.00 «Школа футбола»

1.6. Трудоёмкость программы: общая трудоёмкость программы составляет 180 часов.

Раздел 2. «Содержание программы»

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего, час.	Вид учебных занятий, учебных работ		Формы контроля	трудоёмкость
			Лекции	Практические занятия		
I.	Раздел 1. «Школа волейбола»	36	1	35		36
1.1	Техника безопасности при занятиях волейболом.	1		1		1
1.2	Стойка игрока. Техника перемещений игрока.	2		2	Зачётное задание	2

1.3	Техника игры в нападении. Передача мяча.	2		2	Зачётное задание	2
1.4	Техника игры в нападении. Подача.	5		5	Зачётное задание	5
1.5	Техника игры в нападении. Атакующий удар.	6		6	Зачётное задание	6
1.6	Техника игры в защите. Приём мяча.	4		4	Зачётное задание	4
1.7	Техника игры в защите. Блокирование.	2		2	Зачётное задание	2
1.8	Тактика игры в нападении.	2		2	Зачётное задание	2
1.9	Тактика игры в защите.	2		2	Зачётное задание	2
1.10	Общая физическая подготовка волейболиста.	6		6	Зачётное задание	6
1.11	Игры с элементами волейбола.	1		1	Зачётное задание	1
1.12	Проектирование кейс-заданий: выбор тактики и технических элементов волейбола с учётом контекста игровой ситуации.	2	1	1	Проектное задание	2
1.13	Промежуточная/итоговая аттестация по разделу	1		1	Зачёт	1
II.	Раздел 2. «Школа баскетбола»	36	1	35		36
2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1		1		1
2.2	Стойка игрока и передвижение.	4		4	Зачётное задание	4
2.3	Техника владения мячом и противодействие.	11		11	Зачётное задание	11
2.4	Тактика игры в нападении.	6		6	Зачётное задание	6
2.5	Тактика игры в защите.	6		6	Зачётное задание	6
2.6	Общая физическая подготовка баскетболиста.	4		4	Зачётное задание	4
2.7	Игры с элементами баскетбола.	1		1	Зачётное задание	1

2.8	Проектирование кейс-заданий: выбор тактики и технических элементов баскетбола с учётом контекста игровой ситуации.	2	1	1	Проектное задание	2
2.9	Промежуточная/итоговая аттестация по разделу	1		1	Зачёт	1
Ш.	Раздел 3. «Студия аэробики»	36	1	35		36
3.1	Техника безопасности при занятиях аэробикой.	1		1		1
3.2	Основные шаги в аэробике.	2		2	Зачётное задание	2
3.3	Положения рук и ног в классической аэробике.	2		2	Зачётное задание	2
3.4	Техника выполнения аэробных связок.	6		6	Зачётное задание	6
3.5	Техника выполнения стретчинг-элементов.	1		1	Зачётное задание	1
3.6	Техника выполнения упражнений с использованием фитбола.	3		3	Зачётное задание	3
3.7	Техника выполнения упражнений с использованием степ-платформы.	4		4	Зачётное задание	4
3.8	Основы ритмики и методика хореографической импровизации.	4		4	Зачётное задание	4
3.9	Ганцевальные связки и комбинации в аэробике.	10		10	Зачётное задание	10
3.10	Проектирование кейс-заданий: подбор музыкального сопровождения под разработанную комбинацию.	2	1	1	Проектное задание	2
3.11	Промежуточная/итоговая аттестация по разделу	1		1	Зачёт	1
IV	Раздел 4. «Школа бадминтона»	36	1	35		36
4.1	Техника безопасности при занятиях бадминтоном.	1		1		1

4.2	Стойки игрока. Хват ракетки.	2		2	Зачётное задание	2
4.3	Техника передвижения игрока.	5		5	Зачётное задание	5
4.4	Удары в бадминтоне.	9		9	Зачётное задание	9
4.5	Подачи в бадминтоне.	4		4	Зачётное задание	4
4.6	Тактика одиночной игры.	4		4	Зачётное задание	4
4.7	Тактика парной игры.	2		2	Зачётное задание	2
4.8	Общая физическая подготовка бадминтониста.	5		5	Зачётное задание	5
4.9	Игры с воланом и ракеткой.	1		1	Зачётное задание	1
4.10	Проектирование кейс-заданий: выбор тактики и технических элементов бадминтона с учётом контекста игровой ситуации.	2	1	1	Проектное задание	2
4.11	Промежуточная/итоговая аттестация по разделу	1		1	Зачёт	1
V	Раздел 5. «Школа футбола»	36	1	35		36
5.1	Техника безопасности при занятиях футболом.	1		1		1
5.2	Техника передвижений в футболе.	1		1	Зачётное задание	1
5.3	Техника ведения мяча.	4		4	Зачётное задание	4
5.4	Техника остановки мяча.	4		4	Зачётное задание	4
5.5	Техника удара по мячу.	4		4	Зачётное задание	4
5.6	Техника выполнения финтов.	3		3	Зачётное задание	3
5.7	Техника отбора мяча.	2		2	Зачётное задание	2
5.8	Техника вратаря.	3		3	Зачётное задание	3
5.9	Техника игры в нападении.	4		4	Зачётное задание	4
5.10	Техника игры в защите.	4		4	Зачётное задание	4

5.11	Развитие физических качеств обучающихся при занятиях футболом.	2		2	Зачётное задание	2
5.12	Подвижные игры с элементами футбола.	1		1	Зачётное задание	1
5.13	Проектирование кейс заданий - выбор тактики и технических элементов футбола с учётом контекста игровой ситуации.	2	1	1	Проектное задание	2
5.14	Промежуточная/итоговая аттестация по разделу	1		1	Зачёт	1
6.	Итоговая аттестация				Зачет по совокупности выполненных заданий	
	ИТОГО:	180	5	175		180

2.2. Сетевая форма обучения

№п/п	Наименование предприятия-партнёра	Участвует в реализации следующих модулей	Формы участия
1.	Федерация волейбола города Москвы	волейбол	проведение занятий
2.	Федерация баскетбола города Москвы	баскетбол	проведение занятий
3.	Московская федерация спортивной аэробики	аэробика	проведение занятий
4.	Национальная Федерация бадминтона России.	бадминтон	проведение занятий
5.	Московская федерация футбола Российский футбольный союз	футбол	проведение занятий

2.3. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. «Школа волейбола»		
Тема 1.1 Техника безопасности при занятиях волейболом.	Практическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма при занятиях волейболом.

Тема 1.2 Стойка игрока. Техника перемещений игрока.	Практическое занятие – 1 ч.	Стойка игрока. Техника перемещений. Приставные шаги. Двойной шаг. Скачок. Бег. Особенности перемещения бегом в волейболе. Остановка прыжком.
	Практическое занятие – 1 ч.	Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов, с изменением скорости и направления. Выполнение перемещений в сочетании с другими техническими элементами. <i>Зачётное задание: выполнение техники стойки игрока на месте и в движении.</i>
Тема 1.3 Техника игры в нападении. Передача мяча.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху. Подводящие упражнения. Индивидуальные упражнения. Упражнения в парах. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к цели.
	Практическое занятие – 1 ч.	Передачи на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра. Передача из глубины площадки для нападающего удара. <i>Зачётное задание: выполнение техники передачи мяча двумя руками сверху.</i>
Тема 1.4 Техника игры в нападении. Поддача.	Практическое занятие – 1 ч.	Нижняя прямая (боковая) подача. Техника выполнения. Исходное положение и подбрасывание мяча. Поддача мяча с расстояния 4м. от сетки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Поддача через сетку. Поддача в пределы площадки из-за лицевой линии. Поддача на точность.
	Практическое занятие – 1 ч.	Верхняя прямая подача. Техника выполнения. Исходное положение и подбрасывание мяча.
	Практическое занятие – 1 ч.	Верхняя прямая подача с расстояния 4м. от сетки. Поддача в пределы площадки из-за лицевой линии. Поддача на точность.
	Практическое занятие – 1 ч.	Верхняя прямая подача. Поддача в дальние и ближние зоны. В две продольные зоны 6-3, 1-2 на точность. Поддача в прыжке. <i>Зачётное задание: выполнение техники верхней прямой поддачи.</i>
Тема 1.5 Техника игры в нападении. Атакующий удар.	Практическое занятие – 1 ч.	Прямой нападающий удар. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага. Удар через сетку

		после разбега в два, три шага с наброса партнёра.
	Практическое занятие – 1 ч.	Прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 4 и зоны 2. Упражнения по совершенствованию техники нападающего удара.
	Практическое занятие – 1 ч.	Нападающий удар с переводом вправо. С переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.
	Практическое занятие – 1 ч.	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2. С различных передач. Из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6. При противодействии блокирующих.
	Практическое занятие – 1 ч.	Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.
	Практическое занятие – 1 ч.	Удар с переводом влево с поворотом туловища влево. Нападающие удары с удалённых от сетки передач. <i>Зачётное задание: выполнение техники атакующего удара.</i>
Тема 1.6 Техника игры в защите. Приём мяча.	Практическое занятие – 1 ч.	Приём мяча двумя руками снизу. Способы положения рук и кистей. Подводящие упражнения. Упражнения индивидуальные и с партнёром.
	Практическое занятие – 1 ч.	Приём подачи. Приём мяча снизу одной рукой попеременно у сетки и от сетки после перемещения.
	Практическое занятие – 1 ч.	Приём мяча двумя руками сверху. Приём мяча после броска партнёром. После броска партнёром через сетку (расстояние 4м).
	Практическое занятие – 1 ч.	Приём нижней прямой подачи. Приём мяча сверху двумя руками от подачи и нападающих ударов средней силы на точность. <i>Зачётное задание: выполнение техники приёма мяча двумя руками снизу.</i>
Тема 1.7 Техника игры в защите. Блокирование.	Практическое занятие – 1 ч.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4. Блокирование в прыжке.
	Практическое занятие – 1 ч.	Блокирование нападающего удара с различных передач по высоте. Блокирование из двух зон в известном направлении.

		<i>Зачётное задание: выполнение техники блокирования удара.</i>
Тема 1.8 Тактика игры в нападении.	Практическое занятие – 1 ч.	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для отбивания через сетку. Вторая передача из зоны 3 игроку к которому передающий обращён лицом. Нижняя прямая подача на точность в зоны по заданию.
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней линии и передней линии при первой передаче. <i>Зачётное задание: выполнение индивидуальных тактических действий с перемещением на выгодную позицию для второй передачи. подача мяча в заданную зону площадки.</i>
Тема 1.9 Тактика игры в защите.	Практическое занятие – 1 ч.	Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи, при блокировании, при страховке партнёра, принимающего мяч с подачи. Выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и передачи: игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. <i>Зачётное задание: выполнение индивидуальных тактических действий с перемещением на выгодную позицию для приёма подачи выгодным способом – сверху или снизу.</i>
Тема 1.10 Общая физическая подготовка волейболиста.	Практическое занятие – 1 ч.	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения с отягощениями (в том числе с набивным мячом).
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач.

	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения для развития качеств необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения. Упражнения с баскетбольным мячом. Упражнения с набивным мячом.
	Практическое занятие – 1 ч.	<i>Зачётное задание: составление комплекса упражнений общефизической подготовки волейболиста.</i>
Тема 1.11 Игры с элементами волейбола.	Практическое занятие – 1 ч.	Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Пятнашки». <i>Зачётное задание: конспект подвижных игр с элементами волейбола.</i>
Тема 1.12 Проектирование кейс заданий - выбор тактики и технических элементов волейбола с учётом контекста игровой ситуации.	Интерактивная лекция -1ч.	Стратегия разработки кейс-заданий: выбор элемента игры в волейболе с учётом контекста игровой ситуации.
	Практическая работа - 1ч.	<i>Проектное задание.</i> Работа в малых группах или индивидуально. Разработка кейс-заданий: выбор элемента игры в волейболе с учётом контекста игровой ситуации. Защита разработанных кейсов.
Промежуточная/итоговая аттестация	Зачёт - 1ч.	<i>Индивидуальный зачёт</i> как совокупность выполненных зачётных и проектных заданий и тестирование по теме: «Техника безопасности при занятиях волейболом».
Раздел 2. «Школа баскетбола»		
Тема 2.1 Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Практическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма при занятиях баскетболом.
Тема 2.2 Стойка игрока и передвижение.	Практическое занятие – 1 ч.	Стойка готовности (основная) игрока владеющего мячом. Стойка игрока без мяча. Стойка с выставленной вперёд ногой. Параллельная стойка. Ошибки при выполнении стоек.

	Практическое занятие – 1 ч.	Техника передвижений. Передвижение спиной вперёд, вправо, влево, приставными шагами, с изменением направления. Скрестным шагом. Рывок. Ошибки при передвижении баскетболиста.
	Практическое занятие – 1 ч.	Прыжки. Прыжок толчком двумя ногами с места. Прыжок толчком двумя ногами с разбега. Прыжок толчком одной ногой с разбега.
	Практическое занятие – 1 ч.	Остановка прыжком без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад. Повороты на месте и в движении. Ошибки в технике прыжка, остановок, поворотов. <i>Зачётное задание: выполнение техники стойки игрока на месте и в движении.</i>
Тема 2.3 Техника владения мячом и противодействие.	Практическое занятие – 1 ч.	Держание мяча, типичные ошибки в держании мяча двумя руками. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.
	Практическое занятие – 1 ч.	Ловля высоколетящего и низколетящего мяча. Ловля катящегося мяча. Приёмы развития «чувства мяча». Ловля мяча на месте и в движении.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения с одним мячом на развитие чувства мяча. Упражнения на развитие «чувства мяча» с двумя мячами. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху.
	Практическое занятие – 1 ч.	Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой от головы или сверху. Скрытая передача мяча за спиной.
	Практическое занятие – 1 ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.

	Практическое занятие – 1 ч.	Бросок мяча. Имитация «захлёста» кистью с фиксацией финального положения. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, «захлёт» кистями, фиксация финального положения. Имитация броска с работой ног. Бросок партнёру или в стену с места.
	Практическое занятие – 1 ч.	Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Броски после ведения и ловли мяча.
	Практическое занятие – 1 ч.	Штрафной бросок. Техника броска из трехочковой зоны.
	Практическое занятие – 1 ч.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Выбивание мяча из рук соперника. Выбивание мяча при ведении.
	Практическое занятие – 1 ч.	Перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.
	Практическое занятие – 1 ч.	Финты при выполнении технических приемов. Финт на рывок – рывок. Ведение – передача. Финт на проход – бросок. <i>Зачётное выполнение техники: ловли и передачи мяча, ведения мяча в движении, броска мяча в движении.</i>
Тема 2.4 Тактика игры в нападении.	Практическое занятие – 1 ч.	Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выход перед соперником и выход за спиной соперника.
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповые действия. Способы взаимодействия двух игроков в нападении: «передай мяч и выходи», «заслон», «наведение».
	Практическое занятие – 1 ч.	Взаимодействие трех игроков. «Треугольник». «Тройка». «Малая восьмёрка».
	Практическое занятие – 1 ч.	Командные действия. Позиционное нападение. Система нападения без центрального. Система нападения через центрального.

	Практическое занятие – 1 ч.	Тактика стремительного нападения. Тактика позиционного нападения. через центрального (одного или двух) и без центрального игрока.
	Практическое занятие – 1 ч.	Позиционное нападение против зонной системы защиты. Позиционное нападение против смешанной системы защиты. <i>Зачётное задание: выполнение индивидуальных тактических действий игрока без мяча.</i>
Тема 2.5 Тактика игры в защите.	Практическое занятие – 1 ч.	Индивидуальные действия. Действия против игрока с мячом. Противодействие атаке корзины. Противодействие розыгрышу мяча.
	Практическое занятие – 1 ч.	Действия против игрока без мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие получению мяча.
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповые действия. Взаимодействие двух игроков. Проскальзывание. Переключение. Подстраховка.
	Практическое занятие – 1 ч.	Взаимодействие трех игроков. Против наведения на двух игроков. Против сдвоения заслона. Против скрестного выхода.
	Практическое занятие – 1 ч.	Командные действия. Система смешанной защиты. Зонная защита.
	Практическое занятие – 1 ч.	Система личной защиты. Рассредоточенная защита. Система зонного прессинга. Система личного прессинга. <i>Зачётное задание: выполнение индивидуальных тактических действий против игрока с мячом.</i>
Тема 2.6 Общая физическая подготовка баскетболиста.	Практическое занятие – 1 ч.	Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями (в том числе с набивным мячом).
	Практическое занятие – 1 ч.	Прыжки. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития скорости.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения для развития ловкости.

	Практическое занятие – 1 ч.	<i>Зачётное задание: составление комплекса упражнений общефизической подготовки баскетболиста</i>
Тема 2.7 Игры с элементами баскетбола.	Практическое занятие – 1 ч.	Подвижные игры: «Колесо» «Гонка мячей по шеренгам», «Вызов номеров», «Баскетбольные салочки», «Мяч среднему». <i>Зачётное задание: конспект подвижных игр с элементами баскетбола.</i>
Тема 2.8 Проектирование кейс заданий - выбор тактики и технических элементов баскетбола с учётом контекста игровой ситуации.	Интерактивная лекция - 1ч.	Стратегия разработки кейс заданий – выбор элемента игры в баскетбол с учётом контекста игровой ситуации.
	Практическая работа - 1ч.	<i>Проектное задание.</i> Работа в малых группах или индивидуально. Разработка кейс заданий – выбор элемента игры в баскетболе с учётом контекста игровой ситуации. Защита разработанных кейсов.
Промежуточная/итоговая аттестация	Зачёт - 1ч.	<i>Индивидуальный зачёт</i> как совокупность выполненных зачётных и проектных заданий и тестирование по теме: «Техника безопасности при занятиях баскетболом».
Раздел 3. «Студия аэробики»		
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях аэробикой.	Практическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях аэробикой. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма при занятиях аэробикой.
Тема 3.2 Основные шаги в аэробике.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения шагов в аэробике: March, Step-touch, Step-tap, Step-lift.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения шагов в аэробике: Step-kick, Step-curl, V-step, Mambo, Cross, Pivot, Chasse. <i>Зачётное задание: выполнение техники шагов в аэробике.</i>
Тема 3.3 Положения рук и ног в классической аэробике	Практическое занятие – 1 ч.	Положения тела в классической аэробике. Положения и перемещения рук. Работа кистью руки. Упражнения на совершенствование координации движений.

	Практическое занятие – 1 ч.	Методика развития ритмичности движений. Техника выполнения ритмических движений под музыку и под счёт. <i>Зачётное задание: ритмические движения под счёт с учётом положения рук и работы кисти.</i>
Тема 3.4 Техника выполнения аэробных связок	Практическое занятие – 1 ч.	Методика построения классической «восьмёрки» методом линейной прогрессии.
	Практическое занятие – 1 ч.	Разучивание комбинаций с использованием метода соединения по формуле Ам, Ам-Б, Ам-Бм-В и т.д
	Практическое занятие – 1 ч.	Метод создания связок от «головы» к «хвосту». Методы создания соединений «зигзаг».
	Практическое занятие – 1 ч.	Метод сложения для отработки связок. Блок-метод для отработки соединений классической аэробики.
	Практическое занятие – 1 ч.	Методика составления учебных комбинаций. Техника выполнения регламентированного варианта связок базовой аэробики. Свободный стиль связки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Методика проведения разминки в аэробике. Техника выполнения силового компонента тренировки. Методика проведения заминки в аэробике. <i>Зачётное задание: выполнение учебной комбинации из связок базовой аэробики.</i>
Тема 3.5 Техника выполнения стретчинг-элементов.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника стретчинга. Техника стретчинга с применением опоры. <i>Зачётное задание: техника выполнения стретчинг-элементов.</i>
Тема 3.6 Техника выполнения упражнений с использованием фитбола.	Практическое занятие – 1 ч.	Перекаты мяча вправо и влево. Прокаты и мяча руками вокруг себя. Приседания с вращением мяча. Прокатывания на мяче в положении лёжа.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника посадки на мяч. Прыжки на мяче. Прокатывания на мяче в положении сидя.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника комбинаций с сочетанием прокатов, вращения, приседания, прыжков на мяче. <i>Зачётное задание: техника выполнения упражнений с использованием фитбола.</i>

Тема 3.7 Техника выполнения упражнений с использованием степ-платформы.	Практическое занятие – 1 ч.	Нерегулируемые, регулируемые и комбинированные виды степ-платформы. Положения степ-платформы. Перемещения степ-платформы. Правила работы со степ-платформой.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения шагов со степ-платформой: обычного, приставного, шага-обманки, V-шага, шага с подъемом колена.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения упражнений с использованием степ-платформы: боковые приседания с махом; прямые приседания; переменная планка; обратная планка.
	Практическое занятие – 1 ч.	Составление связок с применением степ-платформы и базовых шагов. <i>Зачётное задание: техника выполнения упражнений с использованием степ-платформы.</i>
Тема 3.8 Основы ритмики и методика хореографической импровизации.	Практическое занятие – 1 ч.	Основные элементы музыкальной грамоты: базовые шаги под музыку. Начало и остановка движения под музыку. Связки и схема построения музыкального произведения.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения связок базовой аэробики в предлагаемой музыкальной форме, следование мотиву, ориентация на музыкальную фразу, предложение, период.
	Практическое занятие – 1 ч.	Применение хореографической импровизации в аэробной связке.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения аэробных прыжков и выпадов. Упражнения на удержание равновесия. <i>Зачётное задание: демонстрация хореографической импровизации в аэробной связке.</i>
Тема 3.9 Танцевальные связки и комбинации в аэробике	Практическое занятие – 1 ч.	Техника адаптации к стилистике движений базовой аэробике.
	Практическое занятие – 1 ч.	Соединение элементов адаптированных танцевальных движений с базовыми шагами, выпадами, прыжками и др.
	Практическое занятие – 1 ч.	Элементы русских народных танцев.
	Практическое занятие – 1 ч.	Элементы украинского танца.

	Практическое занятие – 1 ч.	Элементы белорусского танца
	Практическое занятие – 1 ч.	Элементы чувашского народного танца.
	Практическое занятие – 1 ч.	Элементы молдавского танца.
	Практическое занятие – 1 ч.	Ознакомление и овладение танцевальными упражнениями в стиле диско.
	Практическое занятие – 1 ч.	Методика выполнения соединений элементов адаптированных танцевальных движений с базовыми шагами, выпадами, прыжками и др.
	Практическое занятие – 1 ч.	<i>Зачётное задание: выполнение танцевальных связок и комбинаций в аэробике.</i>
Тема 3.10 Проектирование кейс заданий - подбор музыкального сопровождения под разработанную комбинацию	Интерактивная лекция 1ч	Стратегия создания комбинации и подбор музыкального сопровождения.
	Практическая работа 1ч	Проектная работа: работа в малых группах и индивидуально. Разработка комбинации и подбор музыкального сопровождения. Защита разработанных кейсов.
Промежуточная/итоговая аттестация	Зачёт - 1ч.	<i>Индивидуальный зачёт</i> как совокупность выполненных зачётных и проектных заданий и тестирование по теме: «Техника безопасности при занятиях аэробикой».
Раздел 4. «Школа бадминтона»		
Тема 4.1 Техника безопасности при занятиях бадминтоном.	Практическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях бадминтоном. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма при занятиях бадминтоном.
Тема 4.2 Стойки игрока. Хват ракетки.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения стоек игрока. Основная игровая стойка. Стойка при подаче. Стойка игрока при приёме подач.
	Практическое занятие – 1 ч.	Левосторонний хват. Хват ракетки с поворотом ракетки в кисти. Жонглирование открытой стороной ракетки. Жонглирование закрытой стороной ракетки на различной высоте.

		<i>Зачётное задание выполнение техники стойки игрока, хват ракетки.</i>
Тема 4.3 Техника передвижения игрока	Практическое занятие – 1 ч.	Передвижение вперёд. Передвижение назад. Простой шаг. Переменный шаг.
	Практическое занятие – 1 ч.	Приставной шаг. Перекрёстный шаг. Выпад. Прыжок. Обманный шаг.
	Практическое занятие – 1 ч.	Перемещение к задней линии в два шага, в три – четыре шага. Перемещение к задней линии приставным шагом.
	Практическое занятие – 1 ч.	Перемещение к задней линии скрестным шагом. Передвижения в сторону.
	Практическое занятие – 1 ч.	Передвижение к сетке в один шаг без ракетки и с ракеткой. В два шага без ракетки и с ракеткой. <i>Зачётное задание: выполнение техники передвижений игрока.</i>
Тема 4.4 Удары в бадминтоне.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника выполнения коротко-близкого удара. Подставка. Перевод.
	Практическое занятие – 1 ч.	Удар после высокой подачи. Удары в парах. Высокий удар.
	Практическое занятие – 1 ч.	Высоко-далёкий удар с разножкой по линии и по диагонали. Высокий удар с разножкой и возвращение в центр поля.
	Практическое занятие – 1 ч.	Откидка. Высокодалекая откидка. Высокая откидка по диагонали. Откидка после короткого удара.
	Практическое занятие – 1 ч.	Смэш и полусмэш. Подставка на сетке открытой и закрытой стороной ракетки. Перевод на сетке открытой и закрытой стороной ракетки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Коротко-быстрый удар над головой в направлении справа-налево. Коротко-быстрый удар над головой в направлении слева направо открытой стороной ракетки. Блокирующий удар.

	Практическое занятие – 1 ч.	Плоский удар открытой стороной ракетки. Плоский удар закрытой стороной ракетки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Укороченный удар на сетку открытой стороной ракетки. Укороченный удар на сетку открытой стороной ракетки по диагонали.
	Практическое занятие – 1 ч.	Укороченный удар на сетке в парах с высокой откидкой, в парах по диагонали. Укороченный удар с разножкой. <i>Зачётное задание: выполнение техники коротко-близкого удара. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки.</i>
Тема 4.5 Поддачи в бадминтоне.	Практическое занятие – 1 ч.	Короткая подача. Короткая подача открытой стороной ракетки. Короткая подача закрытой стороной ракетки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Подача без замаха в парах. Подача с замахом. Подача с замахом в парах. Подача в разные поля поддачи и зоны.
	Практическое занятие – 1 ч.	Высокая подача открытой стороной ракетки. Подача в стену.
	Практическое занятие – 1 ч.	Плоская подача. Плоская подача с правого и левого поля. <i>Зачётное задание: выполнение техники короткой поддачи открытой и закрытой стороной ракетки.</i>
Тема 4.6 Тактика одиночной игры.	Практическое занятие – 1 ч.	Основные принципы тактики одиночной игры. Отработка поддачи.
	Практическое занятие – 1 ч.	Высоко-далёкая подача из левого поля в левый дальний угол площадки противника. Перемещение в центр площадки.
	Практическое занятие – 1 ч.	Отработка приёмов атаки, защиты, контратаки. Игра в передней зоне.
	Практическое занятие – 1 ч.	Игра в средней зоне. Игра в задней зоне. <i>Зачётное задание: выполнение техники игры в передней зоне.</i>
Тема 4.7 Тактика парной игры.	Практическое занятие – 1 ч.	Расстановка партнёров в парной игре. Личная игровая зона (зона ответственности). Ротация партнеров. Подача в парной игре.
	Практическое занятие – 1 ч.	Отработка короткой низкой поддачи. Плоская подача. Высокая атакующая подача. <i>Зачётное задание: выполнение техники плоской поддачи.</i>

Тема 4.8 Общая физическая подготовка бадминтониста.	Практическое занятие – 1 ч.	Специальная разминка бадминтониста. Упражнения по развитию ситуационной ловкости. Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития силы.
	Практическое занятие – 1 ч.	Средства развития специальной выносливости. Развитие гибкости. Комплекс упражнений для развития подвижности в лучезапястном суставе.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения для укрепления голеностопного сустава. Упражнения на гибкость позвоночного столба.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения на развитие силы мышц спины. Прыжковый комплекс в аэробном режиме.
	Практическое занятие – 1 ч.	<i>Зачётное задание: составление комплекса упражнений общефизической подготовки бадминтониста.</i>
Тема 4.9 Игры с воланом и ракеткой.	Практическое занятие – 1 ч.	«Очисти свой сад от камней». «Унеси волан». «Сбей волан». «Кто выше и быстрее». «Падающий волан». <i>Зачётное задание: конспект подвижных игр с элементами бадминтона.</i>
Тема 4.10 Проектирование кейс заданий - выбор тактики и технических элементов бадминтона с учётом контекста игровой ситуации.	Интерактивная лекция - 1ч	Стратегия разработки кейс-заданий: выбор элемента игры в бадминтон с учётом контекста игровой ситуации.
	Практическая работа - 1ч	<i>Проектное задание:</i> работа в малых группах, индивидуально Разработка кейс-заданий: выбор элемента игры в бадминтон с учётом контекста игровой ситуации. Защита разработанных кейсов.
Промежуточная/итоговая аттестация	Зачёт - 1ч.	<i>Индивидуальный зачёт</i> как совокупность выполненных зачётных и проектных заданий и тестирование по теме: «Техника безопасности при занятиях бадминтоном».
Раздел 5. «Школа футбола»		
Тема 5.1 Техника безопасности при занятиях футболом.	Практическое занятие – 1 ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травматизма при занятиях футболом.

Тема 5.2 Техника передвижений в футболе	Практическое занятие – 1 ч.	Бег, прыжки, остановки повороты и их разновидности. <i>Зачётное задание: выполнение техники передвижений.</i>
Тема 5.3 Техника ведения мяча.	Практическое занятие – 1 ч.	Перекачивание мяча внутренней и внешней частями подъёма, подошвой, поочередно правой и левой ногой на месте.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ведения мяча. Лёгкие удары внутренней и внешней частями подъёма в сочетании с перекачиванием и подтягиванием мяча подошвой, поочередно правой и левой ногой в движении со сменой темпа и направления.
	Практическое занятие – 1 ч.	Ведение мяча средней частью подъёма. Носком и внутренней стороной стопы.
	Практическое занятие – 1 ч.	Ведение мяча по прямой, дугами, с изменением направления и скорости движения. <i>Зачётное задание: выполнение техники ведения мяча.</i>
Тема 5.4 Техника остановки мяча.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника остановки катящегося навстречу мяча подошвой, внутренней стороной стопы, поочередно правой и левой ногой, на месте.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника приёма и остановки летящего навстречу мяча внутренней частью стопы, бедром, подъёмом носком, грудью на месте.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника приёма и остановки катящегося мяча внутренней и внешней сторонами стопы, подошвой в движении.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника приёма и остановки летящего мяча внутренней и внешней частями стопы, бедром, грудью, подъёмом, носком в движении. <i>Зачётное задание: выполнение техники остановки мяча.</i>
Тема 5.5 Техника удара по мячу.	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ударов внутренней, средней и внешней частями подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ударов носком и пяткой по неподвижному и катящемуся мячу.
	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ударов по мячу с лета с полу лета средней, внешней и внутренними частями подъёма.

	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ударов после приёма мяча в движении. <i>Зачётное задание: выполнение техники удара по мячу.</i>
Тема 5.6 Техника выполнения финтов	Практическое занятие – 1 ч.	Финт «уходом». «Уход выпадам». «Уход» с переносом ноги через мяч.
	Практическое занятие – 1 ч.	Финт «ударом» по мячу ногой. Финт «остановкой» мяча ногой.
	Практическое занятие – 1 ч.	Финт остановкой туловищем. Остановка туловищем при расположении соперника спереди, сбоку, сзади. <i>Зачётное задание: выполнение техники финтов.</i>
Тема 5.7 Техника отбора мяча.	Практическое занятие – 1 ч.	Отбор мяча в выпаде при атаке соперника сбоку.
	Практическое занятие – 1 ч.	Отбор толчком плеча при атаке соперника сбоку спереди сзади. Вбрасывание мяча. <i>Зачётное задание: выполнение техники отбора мяча.</i>
Тема 5.8 Техника вратаря	Практическое занятие – 1 ч.	Техника ловли мяча. Двумя руками снизу, сверху, сбоку без падения.
	Практическое занятие – 1 ч.	Отбивание мяча одной и двумя руками ладонью и кулаком без падения.
	Практическое занятие – 1 ч.	Броски мяча одной и двумя руками сверху, сбоку, снизу. <i>Зачётное задание: выполнение техники ловли мяча.</i>
Тема 5.9 Техника игры в нападении	Практическое занятие – 1 ч.	Обводка. Обводка с изменение скорости и направления движения. Обводка с помощью финтов.
	Практическое занятие – 1 ч.	Передачи недоданная, продольная поперечная, диагональная.
	Практическое занятие – 1 ч.	Передачи на удар. Удары по воротам. Передачи в ноги, на выход, на удар.
	Практическое занятие – 1 ч.	Комбинации в парах. Комбинации в тройках Комбинации «в стенку», «Передача в одно касание». <i>Зачётное задание: выполнение техники обводки.</i>
Тема 5.10 Техника игры в защите.	Практическое занятие – 1 ч.	Индивидуальные тактика. Действия против игрока без мяча: закрывание, перехват.
	Практическое занятие – 1 ч.	Действия против игрока с мячом: противодействие выходу с мячом на

		острую позицию. Противодействие ударам.
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповая тактика. «Страховка». Противодействие комбинации «в стенку».
	Практическое занятие – 1 ч.	Групповая тактика. Противодействие комбинации «Скрещивание» и «Пропуск мяча». <i>Зачётное задание: выполнение индивидуальных тактических действий против игрока без мяча.</i>
Тема 5.11 Развитие физических качеств обучающихся при занятиях футболом	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения на развитие гибкости, быстроты и ловкости без мяча и с футбольным мячом.
	Практическое занятие – 1 ч.	Упражнения для развития силы и выносливости без мяча и с мячом. <i>Зачётное задание: составление комплекса упражнений общефизической подготовки бадминтониста.</i>
Тема 5.12 Подвижные игры с элементами футбола	Практическое занятие – 1 ч.	Игры с элементами футбола: «Рывок за мячом», «Переправа», «Гонка с выбыванием», «Живые ворота», «Выгони мяч». <i>Зачётное задание: составление конспекта подвижных игр с элементами футбола.</i>
Тема 5.13 Проектирование кейс заданий - выбор тактики и технических элементов футбола с учётом контекста игровой ситуации.	Интерактивная лекция 1ч	Стратегия разработки кейс-заданий: выбор элемента игры в бадминтон с учётом контекста игровой ситуации.
	Практическая работа 1ч	Проектное задание: работа в малых группах и индивидуально Разработка кейс-заданий: выбор элемента игры в футбол с учётом контекста игровой ситуации. Защита разработанных кейсов.
Промежуточная/итоговая аттестация	Зачёт - 1ч.	<i>Индивидуальный зачёт</i> как совокупность выполненных зачётных и проектных заданий и тестирование по теме: «Техника безопасности при занятиях футболом».
Итоговая аттестация	Зачёт по совокупности выполненных зачётных и проектных заданий. Итоговое тестирование по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре.	

Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Оценка качества освоения программы осуществляется по результатам текущего контроля и итоговой аттестации.

3.1. Текущий контроль включает выполнение зачётных и проектных заданий.

Зачётные задания направлены на оценку достижений обучающихся в овладении техникой двигательных действий и проводятся после изучения каждой темы программы.

Степень освоения элементов, технических приёмов и тактических взаимодействий оценивается по бальной шкале оценок от 1 до 5. Оценка зачёт/незачёт. От 3 до 5 баллов – «зачёт», от 1 до 2 баллов – «незачёт».

Критерии освоения техники двигательных действий:

5 – двигательное действие выполнено правильно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко. Наблюдается некоторая скованность движений.

3 - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущены мелкие ошибки.

2 - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками, приводящими к искажению техники.

1 - двигательное действие не выполнено.

Проектное задание: проектирование кейс-заданий на выбор тактических или технических элементов игры с учётом контекста игровой ситуации. Цель проектирования: совершенствование знаний по тактике и технике элементов игры по выбранному разделу программы. Оценка: зачет/незачет

Пример кейс-заданий:

Тема: «Обучение технико-тактическим способам выхода нападающего в открытую позицию для получения мяча при противодействии защитника».

Условие: «Первый нападающий без мяча располагается на левом фланге атаки за шестиметровой линией в трех метрах от лицевой линии. Защитник располагается на воображаемой линии между нападающим и баскетбольной корзиной на расстоянии 1м от него. Второй нападающий с мячом занимает

позицию в центральной зоне на рубеже 6 м от линии, в готовности выполнить передачу мяча партнёру.

Вопрос: Какой способ выхода в свободную позицию для получения мяча выбирает первый нападающий в данной игровой ситуации?

Требования к выполнению задания:

1. Наличие проблемной ситуации.
2. Чёткое описание условия задачи
3. Соблюдение терминологии
4. Кейс должен иметь определённый уровень трудности (не быть чрезмерно простым)
5. Иллюстрировать реальную ситуацию (игровую)
6. Возможно иметь несколько решений.

Критерии оценивания: выполнены все или 2/3 требований к заданию – оценка «Зачёт». Требования не выполнены или выполнены 1/3 требований к заданию – оценка «Незачёт».

3.2. Итоговая аттестация включает зачет, итоговое тестирование.

Зачет выставляется по совокупности выполненных зачётных и проектных заданий (текущий контроль) по каждому пройденному разделу программы.

Итоговое тестирование проводится на последнем занятии по выбранному разделу для определения общего уровня знаний по технике безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом в образовательной организации.

Тест включает 20 вопросов с выбором одного или нескольких правильных вариантов ответов.

Критерии оценивания:

- 15 правильных ответов и более - высокий уровень
- 10-15 - средний уровень
- до 10 правильных ответов - низкий уровень.

Пороговое значение итогового тестирования, соответствующее уровню «Зачет» - 10-15 правильных ответов, что соответствует среднему уровню.

Оценка – зачѐт/незачѐт.

Вариант вопросов итогового тестирования

Номер задания	Инструкция к заданию Вопрос	Варианты ответа	Правильный вариант
1.	<i>Выберите все правильные ответы.</i> Какие виды инструктажей по охране труда должны проводиться в организации (ГОСТ 12.004-9 п.7)?	a) вводный b) первичный c) повторный d) внеплановый e) экстренный f) аварийный g) целевой	a, b, c, d, g
2.	<i>Выберите один правильный ответ.</i> Выберите вариант с правильной последовательностью действий при обнаружении пожара в спортивном зале: (ППР РФ п.71)	a) начать эвакуацию людей, позвонить по телефону 01, проверить включение автоматических средств пожаротушения, начать спасение материальных ценностей b) позвонить по телефону 01, начать эвакуацию людей и спасение материальных ценностей, проверить включение автоматических средств пожаротушения c) позвонить по телефону 01, принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара	c
3.	<i>Выберите один правильный ответ</i> Как должен поступить ученик на уроке физической культуры при получении травмы или ухудшении самочувствия?	a) продолжить занятия, снизив нагрузку b) предупредить учителя; c) прекратить занятия и показаться врачу d) прекратить занятия и отпроситься у учителя домой e) позвонить родителям и попросить забрать его домой	b

Слушатель аттестован при оценке «зачѐт» на итоговой аттестации и результатом на итоговом тестировании – не менее 60% правильно выполненных заданий.

Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

ЛИТЕРАТУРА:

Волейбол

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол: учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки РФ; Северо-Кавказский федеральный университет. Пятигорск, 2014.
2. Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Волейбол" (спортивные дисциплины "Волейбол" и "Пляжный волейбол"). - Москва, - 2016.
3. Захарова Н.А., Захаров Э.А., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения при обучении волейболу и футболу. - Челябинск, 2013.
4. Марков К.К. Техника современного волейбола: Монография / Красноярск, 2013. Том 1, 2

Баскетбол

5. Вернигоренко В.А., Коник А.А. Баскетбол: учебно-методическое пособие. - Белгород, 2011.
6. Гомельский Е.Я. Вся баскетбольная рать- Москва, 2009
7. Гомельский Е.Я. Игра гигантов. - Москва, 2004.
8. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. - Москва, 2009.
9. Губа Д.В. Формирование навыков игры в баскетбол у студентов неспециализированных вузов: учебное пособие / Москва, 2015.
10. Кибенко Е.И. Баскетбол: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений по направлению подготовки 050100.62 "Педагогическое образование" (профиль "Физическая культура") по курсу "Теория и методика

спортивных игр" / Таганрог, 2014.

11. Кузнецова Н.С., Притыкин В.Н. Броски с отражением мяча от щита в баскетболе: учебно-методическое пособие. - Омск, 2015.
12. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры: учебно-методическое пособие. - Москва, 2013.
13. Норян Э.А., Писарев В.Г., Баранов В.Д., Куйдин В.В. Баскетбол. Техничко-тактическая подготовка: учебно-методическое пособие / Чита, 2015. (2-е издание, дополненное и переработанное)
14. Притыкин В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе: учебно-методическое пособие / Омск, 2014.
15. Роуз Л. Баскетбол чемпионов/ Основы / Москва, 2014.
16. Степанова М.М. Методика обучения и спортивной тренировки в баскетболе учебно-методическое пособие. - Челябинск, 2016.
17. Ярошенко Е.В., Стрельченко В.Ф., Кузнецова Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки РФ; Северо-Кавказский федеральный университет. Пятигорск, 2014

Аэробика

18. Голякова Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика// Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки. - Ставрополь, 2016.
19. Морель Ф. Хореография в спорте. ФиС, М., 2011
20. Пармузина Ю.В., Горбанева Е.П. Анатомо-физиологические основы и методика преподавания аэробики (Классическая аэробика, степ-аэробика). - Волгоград, 2017.
21. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд.центр ВЛАДОС. 2010
22. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. – М., 2012 – 399с
23. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство 2011. – 478с.

24. Хореография в спорте. / Серия «Образование технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2014-224с.
25. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов: Издательский дом «Феникс», 2014.-224с.
26. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформление классического танца. – Л.: Музыка, 2008 – 143с.

Бадминтон

27. Валеева Г.В., Валеева Д.З. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону. - Уфа, 2017.
28. Ивашин А.А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон. – М.: 1983. – 119с.
29. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех/В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109с.
30. Мандриков В.Б., Уколов М.В., Голубин С.А. Организация и проведение соревнований по бадминтону: методическое пособие. - Волгоград, 2016.
31. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть 1. – М.: ФиС, 2012. – 344с.
32. Помыткин В.П., Ивашин А.А. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. Часть 2. – М.: ФиС, 2015. – 496с.
33. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: ФиС, 1982. – 176с.
34. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов. - М.: Издательство “Советский спорт”, 2011. – 248с.
35. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие/А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156с.

Футбол

36. Голомазов С., Чирва Б. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. – М.: Дивизион, 2008. - 476
37. Андреев С. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). –

М.: Спорт, 2017 – 240

38. Чарльз Тони, Рук Стюарт. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. – М.:ЭКСМО, 2016 – 128

39. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. – М.: Дивизион, 2014 – 120

40. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ Футбол. Обучение базовой технике. – М.: Дивизион, 2006 – 17

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Галиновский, С.П. Причины травматизма. Пособие: ВООК, Могилев, 2005.

2. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М., 2001. - 96 с.

3. Степанов К.С., Коняхина Г.П. Травматизм в баскетболе и его профилактика: Учебное пособие / Челябинского государственного педагогического университета. - Челябинск, 2015. - 90 с.

Интернет-ресурсы:

1. Общая характеристика спортивных травм. Причины травматизма и их классификация. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. - URL: <https://medlec.org/lek4-20379.html/> (дата обращения 11.07.2018).

2. Обзор основных изменений в нормативном регулировании охраны труда. - URL: https://www.profiz.ru/sec/1_2018/obzor_po_OT/ (дата обращения 02.07.2018).

3. Охрана труда на уроках физической культуры. - URL: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=k7bt3iKQIYU/ (дата обращения 11.07.2018).

4. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, растяжениях и вывихах. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I4mu5hpohNE/> (дата обращения 02.07.2018).

5. Светлова Е.Г. Травмы в волейболе. - URL: <http://www.sportmedicine.ru/volleyball.php/> (дата обращения 08.07.2018).

6. Сборник образцов журналов и актов по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом в образовательном учреждении. - URL: <http://olimpiec-nn.ru/cbornik-obraztsov-zhurnalov/> (дата обращения 11.06.2018).
7. Спортивный травматизм (причины и профилактика) - URL: <https://studrb.ru/works/entry17421/> (дата обращения 02.07.2018).
8. Техника безопасности на уроках физической культуры - URL: https://www.youtube.com/watch?v=_3wniredK4w/ (дата обращения 14.07.2018).
9. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола
10. <http://mf-volley.ru/> - Московская федерация волейбола
11. <https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола
12. <https://mosbasket.ru/> - Федерация баскетбола Москвы
13. <http://sport-aerob.moscow> - Федерация спортивной аэробики Москвы
14. www.badm.ru – Национальная федерация бадминтона Росси
15. <http://mosff.ru> - Московская федерация футбола

4.2. Материально-технические условия реализации программы

При проведении занятий используется: компьютерное и мультимедийное оборудование. Спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование по разделам программы.