

**Приложение 1 к РПД Элективные дисциплины(модули)по  
физической культуре и спорту  
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
направленность (профиль) Высоковольтные  
электроэнергетика и электротехника  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2015**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
3.	Направленность (профиль)	Высоковольтные электроэнергетика и электротехника
4.	Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины(модули)по физической культуре и спорту
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2015

**1. Методические рекомендации.**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические / семинарские занятия.

**1.1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличию соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях, в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. Практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации

занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты.

## **1.2. Методические рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;

- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к зачету включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие зачету.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте филиала МАГУ.

### **1.4. Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
2. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
3. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
4. Графика должна органично дополнять текст.
5. Выступление с презентацией длится не более 10 минут;

## **1.5. Методические рекомендации по подготовке доклада**

Алгоритм создания доклада:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

## **2. Планы самостоятельных занятий**

### **I курс**

**Тема 1.** *Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

**Тема 2.** *Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

**Тема 3.** *Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

**Тема 4.** *Совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Стойки, кувырки вперед, назад. Длинный кувырок. «Мостик». «Колесо».

**Тема 5.** *Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

**Тема 6.** *Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в

прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра

***Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.***

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

***Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям. ОРУ с предметами: обучение хватам и простейшим движениям с гимнастической палкой, мячом, обручем и др. предметами. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

## II КУРС

***Тема 1. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения бега на средние, короткие и длинные дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения прыжков в длину с места и разбега: фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Подводящие упражнения при обучении бегу и прыжкам. Подбор специальных упражнений и подвижных игр для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Прикладные физические упражнения в л/а. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, подвижные с элементами л/а видов спорта. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия: участие в проведении соревнований по л/а видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

***Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Построение тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Совершенствование техники и методики обучения упражнений, выполняемых в тренажерах и с отягощениями. Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп. Правила подбора упражнений в круговую тренировку. Дыхательные упражнения.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для

студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

**Тема 3. Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

**Тема 4. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Футбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях игры в футбол. Индивидуальная техника владения мячом. Командные действия. Правила игры.

**Тема 5. Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника одновременных ходов. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Прикладные физические упражнения в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

**Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

***Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.***

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

***Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.***

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование техники строевых и общеразвивающих упражнений. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, сторону, стойки на лопатках, разнообразные сочетания акробатических упражнений.

Оздоровительные и общеразвивающие упражнения по гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения с предметами, с отягощениями, на различных тренажерах. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, участие и проведение соревнований. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма, утренняя гигиеническая гимнастика.

### **III КУРС**

***Тема 1. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.***

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес - аэробикой. Структура и содержание занятий фитнес - аэробикой. Методы проведения аэробной тренировки. Организация силовой тренировки. Развитие выносливости на занятиях фитнес - аэробикой. Техника базовых шагов танцевальной аэробики: шаги «мамбо», «ча-ча-ча». Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях фитнес - аэробикой. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Техника игры: разновидности стоек, перемещений,

остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Нападающий удар. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Правила подбора упражнений при занятиях в тренажерном зале. Силовые упражнения в партере, с отягощениями и на тренажерах. Стретчинг (растягивание) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Статические и дыхательные упражнения. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения ведению мяча. Техника и методика обучения удара. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и командные действия. Тактика защиты - индивидуальные и командные действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классический ход. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры на лыжах. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Структура и содержание занятий. Техника плавания способом кроль на груди (на спине). Техника плавания способом брасс. Подвижные игры на воде. Правила соревнований. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения подачи мяча. Техника и методика обучения приему мяча. Техника и методика обучения удару. Тактика индивидуальной игры. Тактика парной игры. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

***Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.***

Ведение дневника самоконтроля. Оформление дневника соответственно образцу.