**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«САРАТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**ПРОГРАММа**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

**ПО МДК 02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»**

**Журавлева Екатерина Васильевна, преподаватель**

**Журавлев Вячеслав Иванович, преподаватель**

**Беляева Елена Геннадьевна, преподаватель**

Специальность: 49.02.01. «Физическая культура»

Составлена в соответствии с рабочей программой профессионального модуля.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии ПЦК специальных дисциплин.

Протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г. №\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В Журавлева

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одной из важнейших стратегических задач современного обучения является формирование профессиональной компетентности будущих специалистов. Квалификационные характеристики специальности СПО содержат такие требования, как умение осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; использовать информационно-коммуникативные технологии для совершенствования профессиональной деятельности; заниматься самообразованием. Обозначенные требования к подготовке студентов делают их конкурентоспособными на современном рынке труда.

В этой связи, всё большее значение приобретает самостоятельная работа обучающихся, создающая условия для формирования у них готовности и умения использовать различные средства информации с целью поиска необходимого знания.

Методические рекомендации предназначены для организации самостоятельной работы студентов в помощь студентам, обучающимся по образовательной программе СПО.

МДК 02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Современная система образования предполагает сокращение аудиторной нагрузки студентов и увеличение объема часов на самостоятельную работу, что увеличивает значимость текущего контроля знаний студентов, в том числе с использованием письменных работ, рефератов, домашних работ.

В связи с этим одна из основных задач учебного процесса сегодня – научить студентов работать самостоятельно.

Целевые направления самостоятельной работы:

**1.Для овладения и углубления знаний:**

- составление различных видов планов и тезисов пот тексту;

- конспектирование текста;

- составление тезауруса;

- ознакомление с нормативными документами;

- создание презентации.

**2. Для закрепления знаний:**

- работа с конспектом лекции;

- составление плана ответа;

- составление различных таблиц.

**3. Для систематизации учебного материала:**

- аналитическая обработка текста;

- подготовка сообщения, доклада;

- составление кроссворда;

- составление памятки.

**4 .Для формирования практических и профессиональных умений**.

-решение задач и упражнений по образцу;

-решение ситуативных и профессиональных задач;

- проведение анкетирования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Часы | Задание | Деятельность студентов | | | | Формируемые компетенции |
| Вид деятельности | Уровень сложности | | |
| 1 | 2 | 3 |
|  | История развития легкой атлетики. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «История развития л/а»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «История развития л/а»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «История развития л/а»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Основы методики обучения легкой атлетике. | 2 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Конспект-план на тему «Методика обучения»  1-2 источника | Конспект-схема  на тему «Методика обучения»  3 источника | Текстуальный конспект на тему «Методика обучения»  4 источника | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общеразвивающие и специальные упражнения. | 2 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Конспект-план на тему «ОРУ и спец. упр.»  1-2 источника | Конспект-схема  на тему «ОРУ и спец. упр.»  3 источника | Текстуальный конспект на тему «ОРУ и спец. упр.»  4 источника | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Прыжок с шестом. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника прыжка с шестом»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника прыжка с шестом»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника прыжка с шестом»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Метание копья. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника метания копья»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника метания копья»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника метания копья»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Метание диска. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника метания диска»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника метания диска»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника метания диска»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Метание молота. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника метания молота»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника метания молота»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника метания молота»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Толкание ядра. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника толкания ядра»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника толкания ядра»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника толкания ядра»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Спортивные сооружения, их эксплуатация. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Спортивные сооружения и их эксплуатация» | Реферат-обзор  на тему: «Спортивные сооружения и их эксплуатация» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Организация и проведение соревнований по л/а» | Реферат-обзор  на тему: «Организация и проведение соревнований по л/а» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по л/а» | Реферат-обзор  на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по л/а» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | История развития плавания. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «История развития плавания»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «История развития плавания»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «История развития плавания»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Основы методики обучения плаванию. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Основы методики обучения плаванию» | Реферат-обзор  на тему: «Основы методики обучения плаванию» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общеразвивающие и специальные упражнения. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «ОРУ и СУ» | Реферат-обзор  на тему: «ОРУ и СУ» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Кроль на груди. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на груди»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на груди»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на груди»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Кроль на спине. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Брасс. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника брасса»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника брасса»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника брасса»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Дельфин. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника дельфина»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника дельфина»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника дельфина»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Спортивные сооружения, их эксплуатация. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Спорт сооружения и их эксплуатация» | Реферат-обзор  на тему: «Спорт сооружения и их эксплуатация» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и проведение соревнований по плаванию. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Организация соревнований по плаванию» | Сообщение «Судейство соревнований по плаванию»  (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Организация и проведение соревнований по плаванию» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Планирование ФОР по плаванию» | Сообщение «Учет ФОР по плаванию»  (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по плаванию» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и методика проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Организация занятий по плаванию в школе» | Сообщение «Методика проведения занятий по плаванию в школе» (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Организация и методика проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | История развития л/с. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Основы методики обучения л/с. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Основы методики обучения л/с» | Сообщение «Основы методики обучения л/с» (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Основы методики обучения л/с» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общеразвивающие и специальные упражнения в лыжном спорте. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Общеразвивающие упражнения в лыжном спорте» | Сообщение «Специальные упражнения в лыжном спорте» (обзор, 2-3 примера)» | Сообщение «Общеразвивающие и специальные упражнения в лыжном спорте» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Попеременный двушажный ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Попеременный четырехшажный ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Одновременный одношажный ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Одновременный двухшажный ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Техника кроль на спине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Техника кроль на спине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Бесшажный ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Бесшажный ход в лыжах»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Бесшажный ход в лыжах»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Бесшажный ход в лыжах»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Коньковый ход. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Коньковый ход в лыжах»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Коньковый ход в лыжах»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Коньковый ход в лыжах»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Повороты, спуски и падения. | 2 | Презентация | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | «Повороты спуски и падения»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Повороты спуски и падения»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Повороты спуски и падения»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по л/с. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по л/с» | Реферат-обзор  на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по л/с» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и методика проведения занятий по л/с в общеобразовательной школе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Организация занятий по лыжам в школе» | Сообщение «Методика проведения занятий по лыжам в школе» (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Организация и методика проведения занятий по л/с в общеобразовательной школе» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | История развития гимнастики. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «История развития гимнастики»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «История развития гимнастики»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «История развития гимнастики»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Основы методики обучения гимнастики. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Основы методики обучения гимнастики» | Реферат-обзор  на тему: «Основы методики обучения гимнастики» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Залы и оборудование для занятий гимнастикой. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Залы для занятий гимнастикой» | Сообщение «Оборудование для занятий гимнастикой» (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Залы и оборудование для занятий гимнастикой» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Характеристика женского многоборья. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Характеристика женского многоборья»  (обзор, 1 вид) | Сообщение «Характеристика женского многоборья» (обзор, 2-3 вида) | Сообщение «Характеристика женского многоборья» (обзорно обо всех видах) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Характеристика мужского многоборья. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Характеристика мужского многоборья»  (обзор, 1 вид) | Сообщение «Характеристика мужского многоборья» (обзор, 2-3 вида) | Сообщение «Характеристика мужского многоборья» (обзорно обо всех видах) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Вольные упражнения. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Вольные упражнения»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Вольные упражнения»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Вольные упражнения»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на коне. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на коне»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на коне»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на коне»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на кольцах. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на кольцах»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на кольцах»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на кольцах»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Опорные прыжки. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Опорные прыжки»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Опорные прыжки»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Опорные прыжки»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на брусьях. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на брусьях»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на брусьях» (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на брусьях» (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на перекладине. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на перекладине»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на перекладине»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на перекладине»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на брусьях разной высоты. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на брусьях р/в»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на брусьях р/в»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на брусьях р/в»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Упражнения на гимн. бревне»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Упражнения на гимн. бревне»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Упражнения на гимн. бревне»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике» | Реферат-обзор  на тему: «Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по гимнастике» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и методика проведения занятий по гимнастике в общеобразовательной школе. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Организация и методика проведения занятий по гимнастике в общеобразовательной школе» | Реферат-обзор  на тему: «Организация и методика проведения занятий по гимнастике в общеобразовательной школе» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика деятельности в подвижных играх. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика деятельности в подвижных играх» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика деятельности в подвижных играх» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Подвижные игры во внеурочных формах работы» | Сообщение «Подвижные игры на переменах, игры-аттракционы» (обзор, 2-3 примера) | Сообщение «Подвижные игры во внеурочных формах работы, игры на переменах, игры-аттракционы.» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Игры в детских оздоровительных лагерях. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Игры в детских оздоровительных лагерях»  (обзор 1 игры) | Сообщение «Игры в детских оздоровительных лагерях» (обзор 2-3 игр) | Сообщение «Игры в детских оздоровительных лагерях» (обзор 4-5 игр) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика баскетбола. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика баскетбола» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика баскетбола» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в баскетболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в б/б»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в б/б»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в б/б»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Физическая и специальная подготовка баскетболиста. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Физическая подготовка баскетболиста» | Сообщение «Специальная подготовка баскетболиста» | Сообщение «Физическая и специальная подготовка баскетболиста» | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Разделение игроков по функциям в баскетболе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Разделение игроков по функциям в баскетболе»  1-2 стр. | Сообщение «Разделение игроков по функциям в баскетболе»  3-4 стр. | Сообщение «Разделение игроков по функциям в баскетболе»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по баскетболу. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по б/б»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по б/б»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по б/б»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Виды соревнований в баскетболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Виды соревнований в баскетболе»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Виды соревнований в баскетболе»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Виды соревнований в баскетболе»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по баскетболу различного масштаба. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по баскетболу различного масштаба» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по баскетболу различного масштаба» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика волейбола. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика волейбола» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика волейбола» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в волейболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в в/б»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в в/б»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в в/б»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Физическая и специальная подготовка волейболиста. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Физическая и специальная подготовка волейболиста» | Реферат-обзор  на тему: «Физическая и специальная подготовка волейболиста» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Разделение игроков по функциям в волейболе. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Разделение игроков по функциям в волейболе» | Реферат-обзор  на тему: «Разделение игроков по функциям в волейболе» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по волейболу. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по волейболу»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по волейболу»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по волейболу»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Виды соревнований в волейболе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Виды соревнований в волейболе»  1-2 стр. | Сообщение  «Виды соревнований в волейболе»  2-3 стр. | Сообщение  «Виды соревнований в волейболе»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по волейболу различного масштаба» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика футбола. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Физическая и специальная подготовка волейболиста» | Реферат-обзор  на тему: «Физическая и специальная подготовка волейболиста» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в футболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в футболе»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в футболе»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в футболе»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Физическая и специальная подготовка футболиста. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Физическая и специальная подготовка футболиста»  1-2 стр. | Сообщение  «Физическая и специальная подготовка футболиста»  2-3 стр. | Сообщение  «Физическая и специальная подготовка футболиста»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Разделение игроков по функциям в футболе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Функции игроков в футболе»  1-2 стр. | Сообщение «Функции игроков в футболе»  2-3 стр. | Сообщение «Функции игроков в футболе»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по футболу. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по футболу  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по футболу»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по футболу»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Виды соревнований в футболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Виды соревнований в футболе»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Виды соревнований в футболе»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Виды соревнований в футболе»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по футболу различного масштаба» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика гандбола. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика гандбола» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика гандбола» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в гандболе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в гандболе»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в гандболе»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в гандболе»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Физическая и специальная подготовка гандболистов. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Физическая и специальная подготовка футболиста»  1-2 стр. | Сообщение  «Физическая и специальная подготовка футболиста»  2-3 стр. | Сообщение  «Физическая и специальная подготовка футболиста»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Разделение игроков по функциям в гандболе. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Функции игроков в гандболе»  1-2 стр. | Сообщение  «Функции игроков в гандболе»  2-3 стр. | Сообщение  «Функции игроков в гандболе»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по гандболу. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по гандболу»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по гандболу»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по гандболу»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по гандболу. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по гандболу» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по гандболу» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика настольного тенниса. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика настольного тенниса» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика настольного тенниса» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в настольном теннисе. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в наст. теннисе»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в наст. теннисе»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в наст. теннисе»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Техническая подготовка теннисистов. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Техническая подготовка теннисистов»  1-2 стр. | Сообщение  «Техническая подготовка теннисистов»  2-3 стр. | Сообщение  «Техническая подготовка теннисистов»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Тактическая подготовка теннисистов. | 2 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Тактическая подготовка теннисистов»  1-2 стр. | Сообщение  «Тактическая подготовка теннисистов»  2-3 стр. | Сообщение  «Тактическая подготовка теннисистов»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по настольному теннису. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по наст. теннису»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по наст. теннису»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по наст. теннису»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по настольному теннису. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по наст. теннису» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по наст. теннису» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика лапты. | 2 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика лапты» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика лапты» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в лапте. | 2 | Презентация | Подготовка презентации | «Инвентарь и оборудование в лапте»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в лапте»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Инвентарь и оборудование в лапте»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Тактика игры (лапта). | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Тактика игры (лапта)»  1-2 стр. | Сообщение  «Тактика игры (лапта)»  2-3 стр. | Сообщение  «Тактика игры (лапта)»  5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Организация и судейство соревнований по лапте. | 3 | Презентация | Подготовка презентации | «Организация и судейство соревнований по лапте»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по лапте»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Организация и судейство соревнований по лапте»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по лапте. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по лапте» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по лапте» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Общая характеристика занятий (лапта). | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Общая характеристика занятий (лапта)» | Реферат-обзор  на тему: «Общая характеристика занятий (лапта)» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Инвентарь и оборудование в лапте. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Инвентарь и оборудование в лапте» | Реферат-обзор  на тему: «Инвентарь и оборудование в лапте» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Методика проведения занятий. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Методика проведения занятий» | Реферат-обзор  на тему: «Методика проведения занятий» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Просмотр и анализ соревнований по лапте. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Просмотр и анализ соревнований по лапте» | Реферат-обзор  на тему: «Просмотр и анализ соревнований по лапте» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности возрастного развития детей от рождения до школы. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности возрастного развития детей от рождения до школы» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности возрастного развития детей от рождения до школы» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности физического развития. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности физического развития» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности физического развития» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Написание конспекта занятия урочного типа. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта занятия урочного типа для младшей группы | Написание конспекта занятия урочного типа для средней группы | Написание конспекта занятия урочного типа для старшей группы | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности возрастного развития детей школьного возраста. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности возрастного развития детей школьного возраста» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности возрастного развития детей школьного возраста» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности физического развития детей школьного возраста. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности физического развития детей школьного возраста» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности физического развития детей школьного возраста» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Написание конспекта урока для детей младшего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта урока для 1-4 класса  (подготовительная часть) | Написание конспекта урока для 1-4 класса (основная часть) | Написание конспекта урока для 1-4 класса (подготовительная, основная и заключительная) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Написание конспекта урока для детей среднего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта урока для 5-8 класса  (подготовительная часть) | Написание конспекта урока для 5-8 класса (основная часть) | Написание конспекта урока для 5-8 класса (подготовительная, основная и заключительная) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Написание конспекта урока для детей старшего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта урока для 9-11 класса  (подготовительная часть) | Написание конспекта урока для 9-11 класса (основная часть) | Написание конспекта урока для 9-11 класса (подготовительная, основная и заключительная) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Подбор подвижных игр для детей младшего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Подбор игры для 1-4 класса | Подбор 2-3 игры для 1-4 класса | Подбор 4-х игр для 1-4 класса | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Подбор подвижных игр для детей среднего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Подбор игры для 5-8 класса | Подбор 2-3 игры для 5-8 класса | Подбор 4-х игр для 5-8 класса | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Подбор подвижных игр для детей старшего школьного возраста. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Подбор игры для 9-11 класса | Подбор 2-3 игры для 9-11 класса | Подбор 4-х игр для 9-11 класса | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности возрастного развития контингента вуза. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности возрастного развития контингента вуза» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности возрастного развития контингента вуза» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности физического развития. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Особенности физического развития» | Реферат-обзор  на тему: «Особенности физического развития» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Формы организации физического воспитания студентов. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Составление комплекса УГГ | Написание конспекта занятия | Написание конспекта занятия для секции по виду спорта | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Написание конспекта занятия по физическому воспитанию для контингента вуза. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта занятия  (подготовительная часть) | Написание конспекта занятия  (основная часть) | Написание конспекта занятия  (подготовительная, основная и заключительная) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Особенности ФР лиц молодого и зрелого возраста»  1-2 стр. | Сообщение  «Особенности ФП лиц молодого и зрелого возраста»  2-3 стр. | Сообщение  «Особенности ФР и ФП лиц молодого и зрелого возраста»5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Физическая культура в научной организации труда. | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «ФК в НОТ»  1-2 стр. | Сообщение  «ФК в НОТ»  2-3 стр. | Сообщение  «ФК в НОТ» 5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Базово-пролонгирующая физическая культура. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Базово-пролонгирующая физическая культура» | Реферат-обзор  на тему: «Базово-пролонгирующая физическая культура» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Гигиеническая и рекреативная физическая культура. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Гигиеническая и рекреативная физическая культура» | Реферат-обзор  на тему: «Гигиеническая и рекреативная физическая культура» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура» | Реферат-обзор  на тему: «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Методики контроля за состоянием здоровья занимающихся. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Методики контроля за состоянием здоровья занимающихся» | Реферат-обзор  на тему: «Методики контроля за состоянием здоровья занимающихся» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Старение. | 3 | Презентация | Подготовка презентации | «Старение»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Старение»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Старение»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Ослабление функций организма с возрастом. | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Ослабление функций организма с возрастом»  1-2 стр. | Сообщение  «Ослабление функций организма с возрастом»  2-3 стр. | Сообщение  «Ослабление функций организма с возрастом» 5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте» | Реферат-обзор  на тему: «Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Формы организации занятий в пожилом и старшем возрасте. | 3 | Презентация | Подготовка презентации | «Формы организации занятий»  (1-2 источника, 6-8 слайдов) | «Формы организации занятий»  (3 источника, 10-12 слайдов) | «Формы организации занятий»  (более 3 источников, более 12 слайдов) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте. | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте»  1-2 стр. | Сообщение  «Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте»  2-3 стр. | Сообщение  «Методические основы занятий в пожилом и старшем возрасте» 5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Роль движения в жизни человека. | 3 | Подготовка сообщений | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Сообщение «Роль движения в жизни человека»  1-2 стр. | Сообщение  «Роль движения в жизни человека»  2-3 стр. | Сообщение  «Роль движения в жизни человека» 5-6 стр. | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Методика организации занятий по аэробике. | 3 | Конспект | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Написание конспекта занятия по аэробике  (подготовительная часть) | Написание конспекта занятия по аэробике  (основная часть) | Написание конспекта занятия по аэробике  (подготовительная, основная и заключительная часть) | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Оздоровительная ходьба (терренкур), оздоровительный бег и лыжные прогулки как вид активного отдыха. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Оздоровительная ходьба (терренкур), оздоровительный бег и лыжные прогулки как вид активного отдыха» | Реферат-обзор  на тему: «Оздоровительная ходьба (терренкур), оздоровительный бег и лыжные прогулки как вид активного отдыха» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | Методика организации занятий ритмической гимнастикой для девушек. | 3 | Задание на поиск и обработку информации | Работа с интернет-источниками, учебными и периодическими изданиями | Реферат-конспект на тему: «Методика организации занятий ритмической гимнастикой для девушек» | Реферат-обзор  на тему: «Методика организации занятий ритмической гимнастикой для девушек» | Анализ существующих рефератов и периодической литературы на  данную тему | ПК 1-6  ОК 1-10 |
|  | ИТОГО | 285 |  |  |  |  |  |  |

**Требования в видам самостоятельной работы**

**1. РЕФЕРАТ**

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников.

Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

**2.1. Структура реферата**

1. Титульный лист (заполняется по единой форме, см. приложение А).

2. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, 12 таблицу – обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты. 6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

**2.2. Этапы работы над рефератом**

**Подготовительный этап работы.**

**Формулировка темы.** Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы.

**Создание текста**. Общие требования к тексту Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Универсальный план текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы – от реферата до докторской диссертации – строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

**Требования к введению.** Введение – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, – т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата.

**Основная часть реферата.** Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. 13 Заключение. Заключение — последняя часть реферата. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части – пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

**Список использованной литературы.** Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг, а также источников, нормативных актов.

**2.3. Требования к оформлению реферата.**

Объемы рефератов колеблются от 10-18 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа формата А4. По всем сторонам листа оставляются поля размером 20 мм, рекомендуется шрифт 12-14, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

Знание фактического материала, усвоение общих представлений,− понятий, идей; правильность формулирования цели, определения задач исследования,− соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов; всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность− изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала; использование литературных источников;− культура письменного изложения материала;− культура оформления материалов работы.

**2. ДОКЛАД/ СООБЩЕНИЕ**

Доклад – это сообщение, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации.

**Цель доклада** — информирование кого-либо о чём-либо. Тем не менее, доклады могут включать в себя такие элементы как рекомендации, предложения или другие мотивационные предложения.

**2.1. Этапы подготовки к докладу** выбрать под контролем преподавателя тему;

− ознакомиться с методическими указаниями по данному вопросу;

− изучить тему по базовому учебнику и учебно-методическому− пособию;

-вычленить основные идеи будущего выступления;

− прочесть рекомендуемую по данной теме литературу;

− составить план доклада или сообщения;

− выявить ключевые термины темы и дать их определение с помощью словарей, справочников, энциклопедий; составить тезисы выступления;

− подобрать примеры и иллюстративный материал;

**по многим темам− доклад уместно сопровождать показом презентаций**

подготовить текст доклада (сообщения);

− проконсультироваться, при необходимости, с преподавателем;

− отрепетировать выступление (например, перед товарищем по группе).

− Рекомендуемая продолжительность доклада составляет 10 минут.

После выступления докладчика предусматривается время для его ответов на вопросы аудитории и для резюме преподавателя.

**2.2. Структура публичного выступления**

В классической риторике сложилась трехчастная структура развернутого устного выступления: вступление, основная часть, заключение.

**Вступление** – это способ привлечения внимания слушателей к обсуждаемой теме, их включения в проблематику выступления. Оно обычно составляет одну восьмую часть всего времени доклада. Любое выступление начинается с формулировки темы. Нет единых правил по составлению вступления. Часто в нем показывают значение избранной темы в общественной жизни, ее место в обществознании. Отмечается актуальность, личные мотивы избрания данной темы, степень ее разработанности в трудах специалистов.

**Основная часть речи** - посвящается раскрытию темы и содержит изложение сведений и доказательства. Высказываемые мысли должны удовлетворять логичным требованиям, быть связанными друг с другом, вытекать одна из другой. Самые распространенные ошибки, допускаемые в основной части доклада: выход за пределы рассматриваемой темы; отсутствие четкого плана изложения материала; излишнее дробление рассматриваемых вопросов (в докладе не должно быть более пяти основных положений, иначе внимание слушателей рассеивается); перескакивание с одного вопроса на другой.

Заключение должно быть кратким и ясным. Оно не содержит новых, дополнительных сведений или мыслей. Заключение призвано напомнить слушателям основное содержание речи, ее главные выводы (на слух не все хорошо запоминается с первого раза). В заключении можно выразить слушателям благодарность за внимание. Удержание внимания слушателей зависит от динамичности движений выступающего, его мимики, жестов, повышения и понижения голоса, дикции, тембра голоса, использования пауз. Выразительная жестикуляция оживляет речь, а частые и однообразные жесты раздражают слушателей. Удерживают внимание аудитории убедительные примеры, сравнения, иллюстрации метафоры, цитаты. Они вызывают интерес слушателей, помогают установить контакт с ними, выяснить их позицию.

**2.3. Принципы успешного выступления**

1. Начинать подготовку к выступлению нужно за несколько дней, а не накануне. Это позволяет в должной мере изучить тему, понять ее, почувствовать себя в ней уверенно, а не лихорадочно заучивать текст в последний момент.

2. Речь надо репетировать, по меньшей мере, один раз, а лучше – дважды или трижды.

3. Перед репетицией на листе бумаги составляют план речи, заранее обдумывая основные элементы ее структуры. Для короткого выступления - это перечень основных мыслей в нужной последовательности; для более обстоятельного – развернутый план, отражающий завершенную форму будущей речи.

4. Для большого выступления готовят конспект – несколько листков бумаги, которые удобно держать в руке. Они содержат необходимый фактический и справочный материал: цифры, цитаты, примеры, доказательства.

5. Репетировать речь нужно как целое, а не отдельными фрагментами. Менять последовательность изложения, дополнять или сокращать содержание, если в том есть необходимость, лучше при следующей репетиции. Это позволяет воспроизвести ситуацию реального выступления.

6. Репетируя, не надо заучивать фразы или отдельные обороты речи. Целью является запоминание идей, а не их языковой формы. Выступая, надо беседовать со слушателями, а не декламировать текст наизусть.

7. При каждой репетиции речь получается немного новой, как правило, улучшенной. Репетируя, обращаются к написанному плану только в том случае, если забывают ход мысли.

8. Произнося пробную речь, по возможности, представляют себе обстоятельства будущего выступления – помещение, слушателей.

9. На листке плана удобно оставить широкие поля - на них можно записать опорные (ключевые) слова, по которым легко восстановить в 16 памяти весь соответствующий раздел. На основной же части листка можно записать конспект выступления.

**2.4. Критерии оценки доклада**

1. Практическая значимость работы.

2. Использование презентации.

3. Оригинальность работы.

4. Соответствие результатов работы современным тенденциям развития науки.

5. Глубина изучения состояния проблемы.

6. Использование современной научной литературы при подготовке работы.

7. Ответы на вопросы слушателей.

8. Логика изложения доклада, убедительность рассуждений.

9. Структура работы (имеются: введение, цель работы, постановка задачи, решение поставленных задач, выводы).

**3.ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Презентация дает возможность наглядно представить инновационные идеи, разработки и планы. Учебная презентация представляет собой результат самостоятельной работы студентов, с помощью которой они наглядно демонстрируют материалы публичного выступления перед аудиторией.

Компьютерная презентация – это файл с необходимыми материалами, который состоит из последовательности слайдов. Каждый слайд содержит законченную по смыслу информацию, так как она не переносится на следующий слайд автоматически в отличие от текстового документа. Студенту – автору презентации, необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Бесспорным достоинством презентации является возможность при необходимости быстро вернуться к любому из ранее просмотренных слайдов или буквально на ходу изменить последовательность изложения материала. Презентация помогает самому выступающему не забыть главное и точнее расставить акценты.

Одной из основных программ для создания презентаций в мировой практике является программа PowerPoint компании Microsoft.

3.1 Структура презентации

Удерживать активное внимание слушателей можно не более 15 минут, а, следовательно, при среднем расчете времени просмотра – 1 минута на слайд, количество слайдов не должно превышать 15-ти. ( **рекомендуем 10-15 слайдов)**

Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, номер учебной группы, а также фамилию, имя, отчество преподавателя.

На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации.

Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана работы.

На заключительный слайд выносится самое основное, главное из содержания презентации.

3.2 Рекомендации по оформлению презентаций в Microsoft Power Point

Для визуального восприятия текст на слайдах презентации должен быть не менее 18 пт, а для заголовков – не менее 24 пт.

Макет презентации должен быть оформлен в строгой цветовой гамме. Фон не должен быть слишком ярким или пестрым. Текст должен хорошо читаться. Одни и те же элементы на разных слайдах должен быть одного цвета.

Пространство слайда (экрана) должно быть максимально использовано, за счет, например, увеличения масштаба рисунка. Кроме того, по возможности необходимо занимать верхние ¾ площади слайда (экрана), поскольку нижняя часть экрана плохо просматривается с последних рядов.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В конце заголовков точка не ставится. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. Оформление заголовков заглавными буквами можно использовать только в случае их краткости.

На слайде следует помещать не более 5-6 строк и не более 5-7 слов в предложении. Текст на слайдах должен хорошо читаться.

При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок. Необходимо проверять правильность написания названий улиц, фамилий авторов методик и т.д.

Нельзя перегружать слайды анимационными эффектами – это отвлекает слушателей от смыслового содержания слайда. Для смены слайдов используйте один и тот же анимационный эффект.

3.3 Порядок и принципы выполнения компьютерной презентации

Перед созданием презентации необходимо четко определиться с целью, создаваемой презентации, построить вступление и сформулировать заключение, придерживаться основных этапов и рекомендуемых принципов ее создания.

Основные этапы работы над компьютерной презентацией:

1. Спланируйте общий вид презентации по выбранной теме, опираясь на собственные разработки и рекомендации преподавателя.
2. Распределите материал по слайдам.
3. Отредактируйте и оформите слайды.
4. Задайте единообразный анимационный эффект для демонстрации презентации.
5. Распечатайте презентацию.
6. Прогоните готовый вариант перед демонстрацией с целью выявления ошибок.
7. Доработайте презентацию, если возникла необходимость.

**3.4 Основные принципы выполнения и представления компьютерной презентации**

* помните, что компьютерная презентация не предназначена для автономного использования, она должна лишь помогать докладчику во время его выступления, правильно расставлять акценты;
* не усложняйте презентацию и не перегружайте ее текстом, статистическими данными и графическими изображениями;
* Не читайте текст на слайдах. Устная речь докладчика должна дополнять, описывать, но не пересказывать, представленную на слайдах информацию;
* дайте время аудитории ознакомиться с информацией каждого нового слайда, а уже после этого давать свои комментарии показанному на экране. В противном случае внимание слушателей будет рассеиваться;
* делайте перерывы. Не следует торопиться с демонстрацией последующего слайда. Позвольте слушателям подумать и усвоить информацию;
* предложите раздаточный материал в конце выступления, если это необходимо. Не делайте этого в начале или в середине доклада, т.к. все внимание должно быть приковано к вам и к экрану;
* обязательно отредактируйте презентацию перед выступлением после предварительного просмотра (репетиции).

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТ**

**Критерии оценки доклада, сообщения:**

1. Четкость постановки цели (max 3 балла):

1.1. нет цели;

1.2. цель нечеткая;

1.3. цель четко обозначена.

1. Качество доклада (max 5 баллов):

2.1. докладчик зачитывает;

2.2. докладчик рассказывает, но не объясняет суть работы;

2.3. четко выстроен доклад;

2.4. доклад сопровождается иллюстративным материалом;

2.5. доклад производит выдающееся впечатление.

1. Четкость выводов, обобщающих доклад (max 3 балла):

3.1. выводы имеются, но они не доказаны;

3.2. выводы не четкие;

3.3. выводы полностью характеризуют работу.

1. Качество ответов на вопросы (max 3 балла):

4.1. докладчик не может четко ответить на вопросы;

4.2. не может ответить на большинство вопросов;

4.3. отвечает на большинство вопросов.

1. Умение держаться перед аудиторией (max 3 балла)

ОЦЕНКА**:** «5»- 17- 14 баллов,

«4» - 13-9 баллов,

«3»  – 8-5 баллов,

«2» – менее 5 баллов

**Критерии оценивания презентаций:**

(по каждому пункту отмечается 1 – присутствует, 0 – отсутствует)

1. Содержание презентации (макс. 3 балла)

1.1.   соответствует представляемому материалу

1.2.   Количество слайдов адекватно содержанию

1.3.   Оформлен титульный слайд

1. Текст на слайд (макс. 3 балла)

2.1.   Текст читается хорошо (выбран нужный размер шрифта)

2.2.   Текст на слайде представляет собой опорный конспект (не перегружен словами)

2.3.   Ошибки и опечатки отсутствуют

1. Анимация (макс. 3 балла)

3.1.   Не используются эффекты с резкой сменой позиции (прыгающие, крутящиеся по экрану), которые мешают восприятию информации

3.2.   Презентация не перегружена эффектами

3.3.   Анимация применена целенаправленно

1. Иллюстрационный материал (макс. 3 балла)

4.1.   Материал не скучен, есть иллюстрации

4.2.   помогает наиболее полно раскрыть тему, не отвлекает от содержания выступления

4.3.   средства визуализации (таблицы, схемы, графики) соответствует содержанию

1. Цветовое решение презентации (макс. 3 балла)

5.1.   Выдержан единый стиль презентации

5.2.   Цвет презентации не отвлекает внимание от содержания

5.3.   Цвета фона и шрифта контрастны

ОЦЕНКА**:** «5»- 15-13 баллов,

«4» - 12-9 баллов,

«3» - 8-5 баллов,

«2» - менее 5 баллов

**Критерии оценивания реферата:**

1 Соответствие реферата теме (max 3 балла)

2 Глубина и полнота раскрытия темы (max 5 баллов)

3 Адекватность передачи первоисточников (max 2 балла)

4 Логичность, связанность (max 2 балла)

5 Доказательность (max 2 балла)

6 Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) (max 3 балла)

7 Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.) (max 3 балла)

8 Языковая правильность (max 5 баллов)

**Оценка:** 23 – 25 баллов – «5»

18 – 22 баллов – «4»

меньше 18 баллов – «3»

**Перечень рекомендуемых учебных изданий,**

**Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие. - Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.- ISBN: 978-5-7695-5400-1
2. Барчукова Г., Богушас В.М.М., Матыцин О. Теория и методика настольного тенниса [Текст]: учебник для вузов.- Издательский центр «Академия», 2006.[[1]](#footnote-2)- 528 с.- ISBN: 5-7695-2167-8
3. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- Издательский центр «Академия», 2000.[[2]](#footnote-3) - 368 с.- ISBN 5-7695-0613-Х
4. Викулов А.Д. Плавание [Текст]: учебное пособие для вузов.- ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. [[3]](#footnote-4) - 367 с.- ISBN 5-305-00022-Х
5. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. - М. : Гуманитар. издат. центр Владос, 2005 (Великолук. гор. тип.). - 175 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-691-00186-8
6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Программа и программные требования : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 142, [1] с. : табл.; 20 см.; ISBN 5-691-00254-6
7. Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры. - Издательский центр «Академия», 2012. - 480 с.- ISBN 978-5-7695-8798-6

# Железняк Ю.Д. Савин В.П. и др. Портнов Ю.М. Спортивные игры [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений. - Издательский центр «Академия», 2008.- 397 стр.- ISBN: 978-5-7695-5026-3, 978-5-7695-7051-3

1. Жуков Н.М. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов.- Изда­тельский центр «Академия», 2000.[[4]](#footnote-5)- 160 с.- ISBN 5-7695-0669-5
2. М.Л. Журавин, М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.  Гимнастика [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений.- Издательский центр «Академия», 2010. – 445 с.- ISBN: 978-5-7695-7628-7
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2016. - (Бакалавриат) (Высшее образование. Педагогическое образование).; ISBN 978-5-4468-2297-3

Интернет-ресурсы:

[http:// www.slamdunk.ru](http://www.mon.gov.ru/) - сайт Федерации баскетбола;

[http:// www.football-info.ru/](http://minstm.gov.ru/) - сайт Федерации футбола;

http:// www.fiskult-ura.ucoz.ru/ - сайт Физкульт-ура! Спортивные и подвижные игры для школьников;

[http:// www.volley.ru/](http://www.edu.ru/) - сайт Федерации волейбола России;

[http:// www.rushandball.ru/](http://www.informika.ru/) - сайт Союза гандболистов России;

<http://www.sportgymrus.ru/> - сайт Федерации спортивной гимнастики России;

[http:// www.rusathletics.com/](http://www.5ballov.ru/) - сайт Федерации легкой атлетики России;

[http:// www.russwimming.ru/](http://www.ed.gov.ru/) - сайт Федерации Плавания России;

[http:// www.flgr.ru/](http://www.iit.metodist.ru/) - сайт Федерации лыжных гонок России;

<http://www.ttfr.ru/> сайт Федерации настольного тенниса России;

[http:// www.fitness-aerobics.ru/](http://www.ito.su/) - сайт фитнес-аэробики России;

[http:// spo.1september.ru/](http://www.inftech.webservis.ru/) - подвижные игры для школьников;

### [http:// www.fizkulturavshkole.ru](http://www.teachvideo.ru/v/3629)/ - физическая культура в школе;

<http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/> - физическая культура в вузе;

1. Не заменим, не переиздавался [↑](#footnote-ref-2)
2. Не заменим, не переиздавался [↑](#footnote-ref-3)
3. Не заменим, не переиздавался [↑](#footnote-ref-4)
4. Не заменим, не переиздавался [↑](#footnote-ref-5)