

4.2. Использование комплексного подхода при изучении модулей «Плавание», «Спортивные игры», «Гимнастика»

Стажировка
(6 часов)

Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу. Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды. Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде. Обеспечение техники безопасности при занятиях спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол и другие). Правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и другие). Обучение и совершенствование техническим приемам в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и другие). Методика обучения и совершенствования техническим приемам в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и другие). Методика обучения и совершенствования индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и другие). Организация и проведения соревнований по спортивным играм (футбол, баскетбол, волейбол и другие).

		<p>Организация самостоятельных занятий спортивными играми.</p> <p>Основы теории и методики преподавания гимнастики. Основные средства гимнастики. Методика обучения строевым упражнениям. Формы организации занятий гимнастикой.</p>
<p>4.3. Использование комплексного подхода при изучении модулей «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»</p>	<p>Стажировка (6 часов)</p>	<p>Характеристика основных видов легкой атлетики. Виды спортивной ходьбы. Разновидности бега. Разновидности прыжков. Виды метаний. Легкоатлетические многоборья. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники. Техника и методика обучения технике спортивной ходьбы. Техника и методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Техника и методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Техника и методика обучения технике толкания ядра. Техника и методика обучения технике метания копья (гранаты). Техника и методика обучения технике барьерного бега. Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий - предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой. Организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике.</p> <p>Научно-теоретические основы лыжной подготовки. Основы техники передвижения на лыжах. Основы методики обучения передвижению на лыжах. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Организация самостоятельных занятий по лыжной подготовке.</p>