федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

по направлению подготовки (специальности)

*37.05.01 Клиническая психология*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности), *37.05.01 Клиническая психология* одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 1**.Самоорганизация как основа саморазвития личности.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о самоорганизации личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Понятия «самоорганизация личности» и «самоорганизованная личность»  2. Сущность саморазвития и его основные характеристики  3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития  4. Самопознание как процесс и барьеры в самопознании  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить таблицу существующих теорий развития личности, раскрыть их краткое содержание |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 2**.Саморазвитие и самоопределение личности

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о саморазвитии личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Сознание и самосознание. Структура самосознания  2. Самоопределение личности  3.Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация, самоактуализация  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составьте схему, отражающую структуру самосознания, взяв за ос­нову концепцию одного из ученых. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 3**.Саморазвитие и самоопределение личности

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о саморазвитии личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Самоутверждение  2.Самосовершенствование  3.Самореализация  4.Самоактуализация  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить таблицу «Формы самоопределения», выделив характери­стики и результаты. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 4**.Технологии саморазвития и самоуправления.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технологиях саморазвитии и самоуправления личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закреплениетеоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Персональный проектный менеджмент как основа управления саморазвитием 2. Основные направления самопроектирования 3. Этапы управления саморазвитием   2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить схему этапов управления саморазвитием |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 5**.Средства саморазвития и самоуправления.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о средствах саморазвития и самоуправления личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Самовоспитание и самообучение.  2.Цели самовоспитания.  3.Задачи самовоспитания.  4.Пу­ти и средства достижения.  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить программу самовоспитания и спрогнозируйте результаты. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 6**.Функция и методы управления саморазвитием.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о функциях саморазвития и самоуправления личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Способы саморазвития. 2. Виды самоконтроля. 3. Самоконтроль компетентности. 4. Инвентаризация перемен в себе 5. Пересмотр жизненных и профессиональных целей 6. Фиксация достижений и неудач 7. Самоконтроль своего состояния   2. *Отработка практических умений и навыков:*  Приведите примеры реализации функций управления применительно к саморазвитию. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 7**.Технология структурирования внимания

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о технологии структурирования внимания

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Принципы технологии структурирования внимания 2. Принцип создания простых схем 3. Принцип создания образа 4. Принципом материализа­ции информации 5. Принцип картотечности   2. *Отработка практических умений и навыков:*  написать «Декларацию о личной миссии» — документ, в котором сфор­мулировать свои цели и задачи в этом мире. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 8**.Деловая игра «Качества успешного человека».

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** исследовать, какими качествами необходимо обладать, чтобы достигнуть в жизни успеха; проанализировать, какие качества формируются в жизни, способствуют ли они будущему успеху.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий правила игры. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  Описание игры:  Обсуждение и выбор важных качеств, характеризующих успешного человека.  Предлагается список качеств. Нужно выбрать из них пять наиболее подходящих для определения успешного человека. Обучающиеся могут добавить недостающие качества. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждение в группе и приходят к общему решению. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 9.** Компетенция самоорганизации и саморазвития личности в современном обществе.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о самоорганизации и саморазвитии личности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», выявляющего имеющиеся знания студентов по вопросам самоорганизации и саморазвитии личности. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  *Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Понятие управление временем и причины его дефицита.  2. Основные методы в управлении временем.  3. Метод Эйзенхауэра.  4. Принцип Парето.  5. Система управления временем Б. Франклина. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 10**.Тайм-менеджмент в современном обществе.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о тайм-менеджменте в современном обществе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.С чего началось управление временем.  2.Появление «управления временем»  3. Что такое система «Тайм-менеджер»  4.Концепции «Тайм-менеджер»  5. Постановка целей  6.Планирование  7. Принятие решений  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить практические советы по управлению временем. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 11**.Самоорганизация времени обучающихся.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о самоорганизации времени обучающихся

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», выявляющего имеющиеся знания обучающихся по вопросам самоорганизации и саморазвития личности. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Организация времени  2. Работа с книгой  3. Приемы эффективной работы с информацией  4. Принципы грамотного мышления  5. Оперативная саморегуляция |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 12**.Конкурентоспособность обучающихся

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о конкурентоспособности обучающихся

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Теоретические аспекты конкурентоспособности личности  2. Конкурентоспособность личности  3. Диагностика конкурентоспособности студентов  4. Конкурентоспособность студентов первого курса  5. Конкурентоспособность студентов третьего курса  6. Сравнительная характеристика конкурентоспособности студентов |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 13**.Поглотители времени: причины, выявление, способы борьбы

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о поглотителях времени

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», выявляющего имеющиеся знания обучающихся по вопросам самоорганизации и саморазвития личности. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Особенности поглотителей времени.  2.Виды поглотителей времени:  3. Способы определения поглотителей времени.  4.Основные техники минимизации непродуктивных расходов времени.  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить список поглотителей времени |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 14**.Целеполагание посредством различных приемов и методов

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о целеполагание посредством различных приемов и

методов

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Психологическое значение целеполагания  2.Классификация целей обучающихся  3.Личные цели обучающихся  4. Профессиональные цели обучающихся  5. Пошаговый метод постановки целей  6. Принципы целеполагания |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 15**.Методы, приемы и инструментарий планирования времени и повышения личной эффективности

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о методах, приемах и инструментариях планирования времени и повышение личной эффективности

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», выявляющего имеющиеся знания студентов по вопросам самоорганизации и саморазвитии личности. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   * 1.[Что такое личная эффективность](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#chto-takoe-lichnaya-effektivnost) * 2.[Почему важно оценивать и повышать личную эффективность](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#pochemu-vazhno-otsenivat-i-povyshat-lichnuyu-effektivnost) * 3.[Кому рекомендуется повышать личную эффективность в первую очередь](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#komu-rekomenduetsya-povyshat-lichnuyu-effektivnost-v-pervuyu-ochered) * 4.[Когда формируется личная эффективность](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#kogda-formiruetsya-lichnaya-effektivnost) * 5.[Основа личной эффективности](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#osnova-lichnoj-effektivnosti) * 6.[Методы повышения личной эффективности](https://kakzarabativat.ru/soveti/lichnaya-effektivnost/#metody-povysheniya-lichnoj-effektivnosti) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 16**.Приемы тайм-менеджмента

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о приемах тайм-менеджмента

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий терминологическую грамотность. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Принцип Парето 2. Матрица Эйзенхауэра 3. Интеллект-карты или Mindmaps 4. Пирамида Франклина 5. Метод АБВГД 6. Сначала съешьте лягушку (переход от трудного к легкому) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 17**.Контроль и анализ своих действий

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** Создать представление о контроле и анализе своих действий

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», выявляющего имеющиеся знания студентов по вопросам самоорганизации и саморазвитии личности. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Понятие и сущность контроля  2.Типология и принципы контроля  3.Структура процесса контроля  4.Анализ как функция управления своих действий  Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1** Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 18**.Тренинг «Тайм менеджмент или искусство управления временем»

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель:** расширить представления обучающихся о ценности понятия «время» как возможности человека воплотить задуманное. Развитие навыков управления временем для повышения эффективности работы и личностного роста.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос, выявляющий правила тренинга. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1.Работа с метафорическими картами  -Инструкция по выполнению  -Организация работы и обсуждение  2.Упражнение «Купец и время»  -Чтение сказки.  -Инструкция по выполнению  -Организация работы и обсуждение  3.Упражнение «Распределение времени».  -Инструкция по выполнению  -Организация работы и обсуждение  4.Упражнение «Хронофаги»  -Инструкция по выполнению  -Организация работы и обсуждение |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор).*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема .** Психологические аспекты изучения личности

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 19.**История Калланетики. Основные принципы.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о калланетике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. 1. История создания Каланетики. 2. 2.Популяризация Каланетики. 3. 3.Эффективность занятий Каланетикой. 4. 4.Кому подойдёт Каланетика. 5. 5.Противопоказания к занятиям. 6. 6.Методика занятий. 7. 7.Занятия с начинающими. 8. 8.Как правильно заниматься. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема20.**Современные комплексы гимнастических упражнений Калланетики.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о калланетике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Постановка целей  2. В чем помогает гимнастика  3. Основные направления и виды упражнений.  2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить и провести комплекс Каланетики |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 21.**Шейпинг: история, виды и разновидности.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: создать представление о шейпинге.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Постановка целей  2. История развития шейпинга  3. Разновидности шейпинга  4. И.В. Прохорцев и его вклад в разработку шейпинга  5. Особенности упражнений и их влияние на организм человека |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 22.**Польза «катаболического» и «анаболического» этапов Шейпинга.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: создать представление о шейпинге.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Особенности «катаболического» этапа  2. Особенности «анаболического» этапа  3. Основные условия катаболического вида нагрузок  4. Польза данных этапов Шейпинга для организма человека |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 23.**.Аэробика как средство оздоровительной физической культуры.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление об аэробике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. 1.Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека. 2. 2. Основные термины силовых упражнений. 3. 3.Факторы обеспечивающие безопасность занятий по аэробике. 4. 4.Рекомендации при подборе физических упражнений для занятий аэробикой. 5. 5.Базовые движения аэробной части занятий. 6. 6.Разновидности аэробных шагов.   2. *Отработка практических умений и навыков:*  Составить и провести комплекс аэробики. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор.*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 24.**Фитнес через века. История возникновения от доисторического времени до наших дней.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о фитнесе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Доисторические времена  2. Античные времена  3. Древняя Индия и Китай  4. Средние века  5. Эпоха Возрождения  6. Новое время  7. Новейшее время |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема25.**Методики занятия фитнесом в оздоровительной тренировке.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: создать представление о фитнесе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Фитнес и здоровье 2. Оздоровительное направление фитнеса 3. Выносливость 4. Основные направления фитнеса 5. Адаптация к аэробным нагрузкам 6. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 26.**Стретчинг - вид медицинской направленности. История происхождения.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о стретчинге.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. 1.Стретчинг. Суть упражнений. 2. 2.Виды Стретчинга. 3. 3.Основные принципы тренировки. 4. 4.Использование стретчинга в зависимости от целей занятий.   2. *Отработка практических умений и навыков:* Продемонстрировать стретчинг упражнения для спины |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 27.**Стретчинг, как здоровьесберегающая технология.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о стретчинге.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. 1.Гибкость. Виды гибкости. 2. 2.Различные варианты способов растяжения. 3. 3.Эффективность и правила занятий стретчингом. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема28.**Польза аквааэробики, как вида оздоровительных систем.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление обаквааэробике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. 1. История развития аквааэробики в России 2. 2. Классификация оздоровительной аквааэробики. 3. 3.Аквааэробные упражнения. 4. 4.Виды аквааэробики. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема29.**История возникновения дыхательной гимнастики. Виды.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление об истории возникновения дыхательной гимнастики и её видах

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История возникновения дыхательной гимнастики 2. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой 3. дыхания Бутейко 4. «Рыдающее дыхание» Вилунаса  Условно-рефлекторное дыхание Дурыманова |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 30.**Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о парадоксальной гимнастике А. Стрельниковой

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Механизмы действия дыхательной гимнастики Стрельниковой и ее лечебная эффективность  2.Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику 3.Правила методики дыхания  4.Рекомендации при выполнении основного комплекса  *2. Отработка практических умений и навыков:*  Провести комплекс дыхательных упражнений |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 31.**Дыхательная гимнастика Хатха-Иога.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о дыхательной гимнастике Хатха-Иога.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**: устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1.Дыхательные техники  -Полное йогическое дыхание  -Удджайи  -Сурья бхеданапранаяма  -Чандрабхеданапранаяма  -Нади шодханапранаяма  2.Звуковые техники  -Бхрамари  -Биджа-мантра чакры  *2. Отработка практических умений и навыков:*  Провести комплекс дыхательных упражнений |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 32.**Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о дыхательной гимнастике «Боди-флекс».

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История 2. Преимущества системы бодифлекс 3. Особенности системы бодифлекс 4. Три правила для хорошего результата 5. Противопоказания Занятия бодифлексом 6. Техника дыхания   2. *Отработка практических умений и навыков:*  Продемонстрировать комплекс системы бодифлексдля верхней части тела. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 33.**Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о дыхательной гимнастике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История развития дыхательной гимнастики К.П. Бутейко 2. Основные принципы дыхательной гимнастики К.П. Бутейко 3. Виды и особенности дыхательной гимнастики К.П. Бутейко 4. Основные преимущества дыхательной гимнастикиК.П. Бутейко   *2. Отработка практических умений и навыков:*  *Прием контрольного упражнения:*  Провести комплекс дыхательных упражнений |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 34.**Массаж и самомассаж, как оздоровительная система.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: создать представление о массаже и самомассаже.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История развития массажа и самомассажа как оздоровительных систем 2. Основные принципы массажа 3. Виды и особенности массажа 4. Что такое самомассаж 5. Основные принципы самомассажа   *2.Отработка практических умений и навыков:*  Продемонстрировать технику самомассажа |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 35.**Акупрессура, как один из видов оздоровительной системы.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление об акупрессуре.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История развития акупрессуры как оздоровительной системы 2. Основные принципы акупрессуры как оздоровительной системы 3. Виды и особенности акупрессуры 4. Основные преимущества акупрессуры |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 36.**Точечный массаж для профилактики ОРВИ, гриппа.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: создать представление о точечном массаже.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История развития точечного массажа как оздоровительной системы 2. Основные принципы точечного массажа 3. Виды и особенности точечного массажа 4. Основные преимущества точечного массажа для профилактики вирусных заболеваний |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 37.**Точечный массаж по А. Уманской.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о точечном массаже.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История развития точечного массажа по А. Уманской как оздоровительной системы 2. Основные принципы точечного массажа по А. Уманской 3. Виды и особенности точечного массажа по А. Уманской 4. Основные преимущества точечного массажа по А. Уманской |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 38.** Нетрадиционные и вспомогательные средства на занятиях по физической культуре.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о нетрадиционных и вспомогательных средствах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие нетрадиционных форм занятий физической культурой 2. Нетрадиционные виды двигательной активности   Атлетическая гимнастика  Стретчинг  Йога  У-шу  Дыхательная гимнастика  Гимнастика для глаз |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 39.**Релаксационная лечебно-профилактическая гимна­стика.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление о лечебно-профилактической гимнастике.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие релаксационная лечебно-профилактическая гимна­стика 2. Особенности релаксационной лечебно-профилактической гимна­стики   3. Виды релаксационной лечебно-профилактической гимна­стики |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема 40.**Аутогенная тренировка.

**Вид учебного занятия** практическое занятие.

**Цель**: Создать представление об аутогенной тренировке.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие аутогенная тренировка 2. Особенности аутогенной тренировки 3. Основные части аутогенной тренировки   4. Виды и преимущества  Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема .** Самоорганизация времени обучающихся.

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 1**.Самоорганизация и саморазвитие личности.

**Тема .** Зачет

**Цель**: Определение успешности достижения обучающимися результата обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Защита проекта обучающихся по выбранным темам.  (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**  -подведение итогов занятия;  -оглашение дисциплинарного рейтинга  -выставление зачета |

**Средства обучения:**

-материально-технические: *мультимедийный проектор*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 1.**История адаптивной физической культуры.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об истории АФК.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:   * устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Отечественная и зарубежная история АФК. 2. История АФК у лиц с поражением слуха. 3. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения. 4. История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта. 5. Специальное олимпийское движение.   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Перечислить и охарактеризоваться этапы развития АФК. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 2.** Предмет, цель, задачи АФК

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о целях и задачах АФК.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:   * реализация метода «корзина идей»; * устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Предмет АФК 2. Цель АФК 3. Задачи АФК |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 3.**Этапы развития АФК.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о развитии АФК.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. АФК для лиц с поражением ОДА 2. Особенности АФК для лиц с поражением ОДА 3. Этапы развития АФК с поражением ОДА   *Отработка практических умений и навыков::*  Перечислить и охарактеризовать этапы развития АФК |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 4.**Адаптивная двигательная рекреация. Цели и задачи. Виды.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об адаптивной двигательной рекреации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие адаптивная двигательная рекреация 2. История развития адаптивной двигательной рекреации 3. Особенности и виды адаптивной двигательной рекреации 4. Преимущества и недостатки адаптивной двигательной рекреации   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Перечислить и охарактеризовать виды адаптивной двигательной рекреации. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 5.**Водные виды адаптивной двигательной рекреации.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о водных видах адаптивной двигательной рекреации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие адаптивной двигательной рекреации 2. Особенности и водные виды адаптивной двигательной рекреации 3. Преимущества и недостатки водных видов адаптивной двигательной рекреации 4. Классификации по различным признакам |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 6.**Специальные коррекционно-развивающие занятия в период рекреационной деятельности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о коррекционно-развивающих занятиях.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия). |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие коррекционно-развивающих занятий 2. Особенности и виды коррекционно-развивающих занятий 3. Преимущества и недостатки коррекционно-развивающих занятий 4. Классификации специальных коррекционно-развивающих занятий 5. Особенность занятий в рекреационной деятельности |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 7.**Лечебно-профилактические и реабилитационные мероприятия во время рекреационной деятельности.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о реабилитации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Структура лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий 2. Особенности и виды лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий 3. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности 4. Классификации лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий 5. Особенность занятий в рекреационной деятельности |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 8.**Тренажеры, применяемые в АФК.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о тренажерах, применяемых в адаптивном спорте.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Классификация тренажеров в АФК 2. Особенности и преимущества тренажеров АФК 3. Популярные виды тренажеров   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Составить комплекс упражнений с помощью тренажеров для АФК. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 9.**Плавание для людей с ограниченными возможностями.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о гидрореабилитации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Структура занятий плавания с людьми с ограниченными возможностями 2. Классификации 3. Особенность занятий с людьми с ограниченными возможностями |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 10.**Рекреационный дайвинг.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о гидрореабилитации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие рекреационный дайвинг 2. Преимущества и недостатки рекреационного дайвинга 3. Особенность занятий рекреационным дайвингом |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук)*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 11.**Спортивно-игровые программы в адаптационной двигательной рекреации.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об игровых видах двигательной рекреации

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Структура адаптационно-двигательной рекреации 2. Особенности и виды спортивно-игровых программ в адаптационной двигательной рекреации. 3. Преимущества и недостатки лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий во время рекреационной деятельности 4. Классификации игр |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема12.**Рекреационные игры с элементами индивидуального противоборства.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об играх с элементами индивидуального противоборства.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Основные виды рекреационных игр с элементами индивидуального противоборства.   Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2**. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов

**Тема .** Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 13.**Рекреационные игры с элементами коллективных противоборств.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об играх с элементами коллективных противоборств.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Виды рекреационных игр с элементами коллективных противоборств 2. Водное поло как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства 3. Волейбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства 4. Баскетбол как один из видов рекреационной игры с элементами коллективного противоборства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 14.**Питербаскет или радиальный баскетбол.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о питербаскете.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие питербаскет 2. Особенности питербаскета 3. Правила и судейство питербаскета 4. Преимущества и недостатки данного вида спорта |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 15.**Голбол и торбол (для незрячих спортсменов).

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о голболе.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Определение понятия голбол 2. Определение понятия торбол 3. Преимущества и недостатки данных видов спорта для незрячих спортсменов 4. Особенности судейства и правила голбола и торбола   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Правила игры голбола. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 16.**Футбол для лиц с ДЦП.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о футболе для лиц с ДЦП.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Особенности игры для лиц с ДЦП 2. Правила и судейство 3. Отличия данного вида футбола и основные преимущества |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 17.**Хоккей в салазках.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о хоккее в салазках.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Представление о хоккеи в салазках 2. Основные правила и судейство данной игры 3. Преимущества и недостатки хоккея в салазках |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 18.**Волейбол сидя.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о волейболе сидя**.**

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Особенность данного вида спорта 2. Особенности судейства и основные правила волейбола сидя 3. Преимущества и недостатки данной игры для лиц с ограниченными возможностями   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Правила игры волейбола сидя. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 19.**Сквош

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о сквоше.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Понятие сквош 2. Основные правила и судейство данной игры 3. Преимущества и недостатки данного вида спорта для людей с ограниченными возможностями |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 20.**Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о танцевальных видах адаптивной двигательной рекреации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Основные виды адаптивных танцев 2. Танцы на инвалидных колясках 3. Художественная гимнастика на инвалидных колясках 4. Психологические, моторные аспекты |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 21.**Художественная гимнастика на инвалидных колясках.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление о художественной гимнастике на инвалидных колясках.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Представление о художественной гимнастики на инвалидных колясках 2. Возрастная категория художественной гимнастики на инвалидных колясках 3. Преимущества и недостатки |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.**Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 22.**Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный туризм.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие.

**Цель:** создать представление об адаптивной двигательной рекреации.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент**  Объявление темы, цели занятия;  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия**  *Закрепление теоретического материала*  Доклады по вопросам:   1. Структура адаптивного туризма 2. Основные формы организаций туристских мероприятий 3. Походы выходного дня 4. Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности 5. Туристский слет 6. Оздоровительный туристский лагерь   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Продемонстрировать вязку туристических узлов |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 23**.Адаптивная физическая реабилитация.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление о предмете адаптивная физическая реабилитация

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей» |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Адаптивная физическая реабилитация 2. Виды АФР 3. Особенности, цели, задачи АФР |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2.** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема 24**.Массаж, как разновидность физической реабилитации.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление о массаже.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Массаж, как разновидность физической реабилитации 2. Основные виды массажей   Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 2**. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов

**Тема .** Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 2**. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

**Тема .** Зачет

**Цель**: Определение успешности достижения обучающимися результата обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Ответы обучающихся по зачетным билетам.  (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**  -подведение итогов занятия;  -оглашение дисциплинарного рейтинга  -выставление зачета |

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 1.** Шахматы. История шахмат.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление об истории шахмат

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  - Устный опрос |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. История шахмат 2. Возрастная категория данной игры 3. Основные правила игры 4. Особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 2.** Шахматы. Шахматная доска.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** ознакомить с основными понятиями игры в шахматы

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила и маневры 2. Особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 3.** Шахматные фигуры и их начальная расстановка**.**

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** ознакомить с шахматными фигурами и их расстановкой перед шахматной партией.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Виды шахматных фигур 2. Основные правила игры 3. Начальная расстановка фигур 4. Способы перемещения разных видов фигур |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор,

ноутбук, ситуационные задачи, шахматные доски, шахматные фигуры)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**

**Тема 4.** Ходы и взятие фигур

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** изучить ходы и взятие фигур; способствовать формированию логического мышления, умению осмысливать свои действия

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила игры 2. Основные ходы фигур 3. Способы взятия фигур 4. Маневры игры   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Решение шахматных задач |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, шахматные доски, шахматные фигуры)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 5.** Ценность шахматных фигур

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** сформировать систему новых понятий о ценности шахматных фигур

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Различия разных видов фигур 2. Способность маневрировать фигурами 3. Иерархия шахматных фигур |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, ситуационные задачи, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 6.** Шахматы. Шахматная комбинация

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** сформировать представления о шахматных комбинациях и их использования во время партии

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила 2. Комбинации и их виды   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Решение шахматных задач |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук, ситуационные задачи, шахматные доски, шахматные фигуры).

**Модуль 3. Интеллектуальные игры**.

**Тема 7.** Шашки. Исторический обзор. Возникновение шашечных игр

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление об истории шашек

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие о шашках 2. Возрастная категория данной игры 3. История шашек 4. Основные правила игры 5. Особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические(мультимедийный проектор, ноутбук)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 8.** Шашечный кодекс. Судейство и организация соревнований.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление о судействе, организации и правилах проведения соревнований по шашкам

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные пункты шашечного кодекса 2. Основные правила 3. Особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические(мультимедийный проектор, ноутбук).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 9.** Правила игры. Турнирная дисциплина.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** ознакомить с основными правилами игры в шашки

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей». |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила игры   2. *Отработка практических умений и навыков.*  *Правила игры в шашки* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор ноутбук, ситуационные задачи, доска для шашек, шашки)

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 10.** Нарды. История возникновения

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представление об истории нард

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие о нардах 2. Возрастная категория данной игры 3. История нард |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мультимедийный проектор, ноутбук).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 11.** Нарды. Правила игры

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** сформировать представление об основных правилах игры в нарды

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила игры 2. Особенности судейства   *2. Отработка практических умений и навыков:*  Правила игры в нарды |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук, ситуационные задачи, нарды).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 12.** Бридж. История возникновения

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представления об истории возникновения Бридж

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие обридж 2. Возрастная категория данной игры 3. История бридж |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук, тестовые задания).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 13.** Общие правила игры в Бридж.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** ознакомить с основными правилами игры в Бридж

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:  1. Основные правила игры  2. особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук, колода карт для игры в Бридж).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 14.** Китайская спортивная интеллектуальная игра Го.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представления об китайской спортивной интеллектуальной игре Го

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие о Го 2. Возрастная категория данной игры 3. Главные правила игры 4. Особенности судейства |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (,мультимедийный проектор, ноутбук, доска Го, камни, чаши, часы).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 15.** Интеллектуальные игры народов мира.

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** создать представления об интеллектуальных играх народов мира

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные виды народных интеллектуальных игр   Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук, тестовые задания).

**Модуль 3.Интеллектуальные игры**.

**Тема 16.** Подготовка и проведение интеллектуальных игр («Своя игра», «Что? Где? Когда?», «Где логика»)

**Вид учебного занятия:** практическое занятие

**Цель:** научить подготовке и проведению интеллектуальных игр

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  Реализация метода «корзина идей», устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Основные правила игры «Своя игра» 2. Основные правила игры «Что? Где? Когда?» 3. Основные правила игры «Где логика?» |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (мел, доска, мультимедийный проектор, ноутбук)

**Модуль 3.**Интеллектуальные игры.

**Тема .** Шахматы

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 3.**Интеллектуальные игры.

**Тема .** Шашки.

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 3.**Интеллектуальные игры.

**Тема .** Зачет

**Цель**: Определение успешности достижения обучающимися результата обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Ответы обучающихся по зачетным билетам.  (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**  -подведение итогов занятия;  -оглашение дисциплинарного рейтинга  -выставление зачета |

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема 1**.Функциональные пробы. Вегетативная нервная система.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о функциональных пробах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие функциональная проба 2. Понятие вегетативная нервная система   3. Влияние вегетативной нервной системы на организм человека  *Отработка практических умений и навыков.*  Провести пробу и интерпретировать результаты |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

*-Тонометр, секундомер.*

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема 2**.Сердечно-сосудистая система. Ортостатическая проба. Проба Мартине.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о функциональных пробах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие ортостатическая проба 2. Понятие сердечно-сосудистая система   3.Варианты пробы  4.Принципы оценки ортостатической пробы  1. Понятие проба Мартине  2. Особенности данной пробы  4.Правила выполнения  5.Оценка результатов пробы  6.Атипичные реакции.  *2.Отработка практических умений и навыков.*  Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС)  Провести пробу и интерпретировать результаты |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук). Гимнастический коврик, секундомер*

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема 3**.Дыхательная система. Жизненная емкость легких. Проба Генчи.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о функциональных пробах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Величина ЖЕЛ. 2. Аппараты для измерения ЖЕЛ. 3. Осложнения при снижении ЖЕЛ. 4. Правила измерения жизненного индекса 5. Задержка дыхания на выдохе. 6. Правила проведения 7. Оценка результата.   *2.Отработка практических умений и навыков.*  Провести пробу и интерпретировать результаты |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 4.**Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема 4.**Нервно-мышечный аппарат. Теппинг-тест. Точность мышечных усилий.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о функциональных пробах.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Понятие «теппинг-тест» 2. Что включает в себя Теппинг-тест 3. Особенности данного теста 4. Что включает в себя нервно-мышечный аппарат человека 5. Особенности его строения и функционирования 6. Понятие «точность мышечных усилий» 7. Что включает в себя данное понятие   *2.Отработка практических умений и навыков.*  Провести пробу и интерпретировать результаты |
|  | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические (*мультимедийный проектор, ноутбук).*

*- бланк тестирования, секундомер*

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема 5.**Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Вид учебного занятия** практическое занятие

**Цель:** создать представление о комплексе утренней гигиенической гимнастики.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия.  Мотивационный момент (актуальность изучения темы занятия) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков**:  устный опрос. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.**  1*. Закрепление теоретического материала:*  Доклады по вопросам:   1. Что включает в себя утренняя гимнастика 2. Виды упражнений   2. *Отработка практических умений и навыков.*  Прием контрольных упражнений (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * выставление текущих оценок в учебный журнал. |

**Средства обучения:**

* материально-технические(*мультимедийный проектор, ноутбук).*

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема .** Плавание и его оздоровительное значение.

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема .** Оценка функционального и физического состояния организма

**Цель**: Контроль самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  1*.* Проверка контрольной работы по изученной теме*.* |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**   * подведение итогов занятия; * оглашение баллов за выполнение контрольной работы. |

**Модуль 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.

**Тема .** Зачет

**Цель**: Определение успешности достижения обучающимися результата обучения по учебной дисциплине.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Этапы и содержание занятия |
| 1 | **Организационный момент.**  Объявление темы, цели занятия. |
| 2 | **Основная часть учебного занятия.**  Ответы обучающихся по зачетным билетам.  (представлены в ФОС) |
| 4 | **Заключительная часть занятия:**  -подведение итогов занятия;  -оглашение дисциплинарного рейтинга  -выставление зачета |