

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Якутская государственная сельскохозяйственная академия»
Колледж технологий и управления

Регистрационный
номер 24-01/14

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
воспитательной работе


Черкашина А.Г.
«18» 04 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация Юрист

Уровень ППССЗ базовая

Срок освоения ППССЗ 2 года 10 месяцев

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 244 ч

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС от 28 июля 2014 г. № 832 по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к профессиональной подготовке цикла основной профессиональной образовательной программы.

ОК – 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК – 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК – 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

лекционные занятия – 12 часа;

практические – 110 часа;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов;

консультации - 12

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Вид учебной работы	<i>Объем часов очное обучение</i>	<i>Объем часов заочное обучение</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122	4
в том числе:		
лекционные	12	2
практические занятия	110	2
Консультации		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	240
в том числе: консультации	16	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	106	212
2. Реферат		28
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов</i>		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы физической культуры	4	
Тема 1.1.	Развитие физической культуры и спорта в России. История развития спорта и массовые физкультурные движения в России. Спорт для армии РФ. 100 великих спортивных достижений XX века.	2	1
Тема 1.2	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Правила ухода за телом и полостью рта; рациональное питание; гигиены одежды и обуви; вред курения и алкоголя; закаливание организма; правила самоконтроля;	2	1
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельное применение средств физического воспитания; Влияние ФУ на здоровье человека	4	
Раздел 2.	Легкая атлетика.	8	
Тема 2.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	2	2
Тема 2.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
Тема 2.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2
Тема 2.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	8	
Раздел 3.	Футбол.	8	
Тема 3.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2

Тема 3.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 3.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	2	2
Тема 3.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	8	
Раздел 4.	Волейбол.	8	
Тема 4.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 4.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
Тема 4.3.	Техника передачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2	2
Тема 4.4.	Техника нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	2	2

Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	8	
Раздел 5.	Баскетбол.	8	
Тема 5.1.	Техника игры в баскетбол		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 5.2.	Техника перемещений		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	2	2
Тема 5.3.	Техника нападения		
	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	2	2
Тема 5.4.	Техника овладения мячом		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра, стритбол	8	
Раздел 6.	Настольный теннис	8	
Тема 6.1.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2
Тема 6.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2

Тема 6.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2	2
Тема 6.4.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер» Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	8	
Раздел 7.	Национальные виды спорта (НВС)	8	
Тема 7.1.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	2	2
Тема 7.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2	2
Тема 7.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси».	2	2
Тема 7.4.	Якутские прыжки		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация маховых движений, точков по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	8	
Раздел 8.	Легкая атлетика.	8	
Тема 8.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	2	2

Тема 8.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
Тема 8.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2
Тема 8.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	8	
Раздел 9.	Футбол.	8	
Тема 9.1.	Тактика игроков средней и передней линии		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки ведение мяча, остановка мяча, прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты).	2	2
Тема 9.2.	Индивидуальные тактические действия		
	Практические занятия Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия (умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам).	2	2
Тема 9.3.	Групповые действия в защите		
	Практические занятия Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание»).	2	2
Тема 9.4.	Командная тактика защиты		

	Практические занятия Обучение и совершенствование КТЗ (персональная , зонная и смешанная защита).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	8	
Раздел 10.	Волейбол.	8	
Тема 10.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 10.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
Тема 10.3.	Техника передачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2	2
Тема 10.4.	Техника нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	8	
Раздел 11.	Баскетбол.	8	
Тема 11.1.	Техника игры в баскетбол		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 11.2.	Техника перемещений		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	2	2
Тема 11.3.	Техника нападения		

	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	2	2
Тема 11.4.	Техника овладения мячом		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра, стритбол	8	
Раздел 12.	Настольный теннис	8	
Тема 12.1.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2
Тема 12.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Поддача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2
Тема 12.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Поддача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2	2
Тема 12.4.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники прямой подачи и под некоторым углом Поддача «Веер». Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	8	
Раздел 13.	Национальные виды спорта (НВС)	8	
Тема 13.1.	Национальные физические упражнения.		

	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	2	2
Тема 13.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мюся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии «халбас харата»;	2	2
Тема 13.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпси».	2	2
Тема 13.4.	Якутские прыжки		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация маховых движений, точки по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	8	
Раздел 14.	Легкая атлетика.	8	
Тема 14.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	2	2
Тема 14.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
Тема 14.3.	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2

Тема 14.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	8	
Раздел 15.	Футбол.	8	
Тема 15.1.	Техника игры футбол		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 15.2.	Техника игры с мячом		
	Практические занятия Обучение техники игры с мячом (стойки и перемещение; удары ногой и головой по неподвижному, катящему и летящему мячу на разной высоте и скорости).	2	2
Тема 15.3.	Удары по мячу		
	Практические занятия Обучение удары по мячу (удары по мячу носком, серединой, внутренней и внешней стороны стопы, пяткой, бедром и подошвой по неподвижному и движущему мячу).	2	2
Тема 15.4.	Остановка мяча		
	Практические занятия Обучение по остановки мяча (остановка мяча опорной ног; остановка подошвой катящегося мяч; остановка подошвой опускающегося мяча; ост-ка мяча внутренней стороны стоп; ост-ка мяча подъемом, бедром, внешней стороны стопы, грудью, головой).	2	2
Самостоятельная работа	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	8	

обучающихся			
Раздел 16.4.	Волейбол.	8	
Тема 16.1.	Техника игры волейбола		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение (стойки) расстановка, перемещения.	2	2
Тема 16.2.	Техника подачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование(нижняя прямая подача; нижняя боковая подача; верхняя прямая подача; верхняя боковая подача; верхняя прямая с вращением; верхняя боковая с вращением; нижняя прямая с вращением; нижняя боковая с вращением).	2	2
Тема 16.3.	Техника передачи мяча		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (Верхняя передача двумя руками с растопыренными пальцами; верхняя передача одной рукой; нижняя передача одной рукой; передача головой; передача ногой).	2	2
Тема 16.4.	Техника нападающих ударов		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (прямой нападающий удар; прямой нападающий удар по линии; прямой нападающий удар по диагонали; боковой нападающий удар по линии, диагонали и с переводом).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра , пляжный волейбол	8	
Раздел 17.	Баскетбол.	8	
Тема 17.1.	Техника игры в баскетбол		
	Практические занятия обучение и совершенствование техники игры; исходное положение	2	2

	(стойки) расстановка, перемещения.		
Тема 17.2.	Техника перемещений		
	Практические занятия Обучение технике перемещений (и.п.; рывок, ускорение, приставные шаги; прыжки толчком двумя ногами; прыжки толчком одной ногой с разбега; остановка двумя шагами; остановка прыжком).	2	2
Тема 17.3.	Техника нападения		
	Практические занятия Обучение технике ловля (ловля двумя руками, одной рукой; передачи двумя руками сверху, передача одной рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача одной рукой снизу; передача одной рукой над головой; ведение мяча одной рукой; бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками сверху, бросок одной рукой от плеча, бросок одной рукой сверху, бросок в прыжке, бросок в движение).	2	2
Тема 17.4.	Техника овладения мячом		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (перехват передачи, перехват при ведении мяча; вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противнике вперед – вниз; взятие отскока мяча).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Двухсторонняя игра, стритбол	8	
Раздел 18.	Настольный теннис	8	
Тема 18.1.	Техника игры в настольный теннис	4	4
	Практические занятия обучение и совершенствования. Техника накатов Обучение и совершенствование наката слева и справа.	2	2

Тема 18.2.	Техника игры в настольный теннис		
	Практические занятия Обучение и совершенствование, и.п.-исходное положение, способы держания ракетки, перемещение- выпадами, шагами, прыжками, бросками. Подача «Челнок» Обучение и совершенствование техники «Челнок».	2	2
Тема 18.3.	Техника ударов по мячу		
	Практические занятия Обучение и совершенствование техники ударов (удар толчком, удар подставкой). Подача «Маятник» Обучение и совершенствование техники «Маятник».	2	2
Тема 18.4.	Техника подачи мяча	2	2
	Практические занятия Обучение и совершенствование прямой подачи и под некоторым углом Подача «Веер» Обучение и совершенствование техники «Веер».	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация движений, подач, накатов, ударов. Двухсторонняя игра	8	
Раздел 19.	Национальные виды спорта (НВС)	8	
Тема 19.1.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: в полуприседе «чохчоохой»; подскоки, в упоре лежа «кырнаастыыр»; перетягивание хватом в «замок», «кулуустэһии»;	2	2
Тема 19.2.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: борьба за «мяся», «муһэ»; вертушка «тутум эргиир»; упражнение в равновесии	2	2

	«халбас харата»;		
Тема 19.3.	Национальные физические упражнения.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Национальные виды физических упражнений: прыжок вперед с захватом носков ступней пальцами рук; подскоки с продвижением «дьиэрэнкэй»; пятнашки «атах тэпсии».	2	2
Тема 19.4.	Якутские прыжки		
	Практические занятия Обучение и совершенствование. Правила якутских прыжков. Выполнения якутских прыжков: кылыы –одиннадцать скачков с разбега на одной ноге; ыстанга –одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу; куобах –одиннадцать прыжков на двух ногах с места или небольшого разбега (6 -9 м), отталкиваясь одновременно обеими ногами.	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Имитация маховых движений, точков по прыжкам, подводящие упражнения «мостик, отжимание»	8	
Раздел 20.	Легкая атлетика.	8	
Тема 20.1.	Легкая атлетика.		
	Практические занятия Обучение и совершенствование технике бега	2	2
Тема 20.2.	Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия Обучение технику бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на 100 -200 м. Бег на 400 м.	2	2
Тема 20.3.	Бег на длинные дистанции	2	2
	Практические занятия Обучение технику бега на длинные дистанции. Фортлек, бег на 1000, 2000, 3000, 5000м.	2	2

Тема 20.4.	Прыжки в длину		
	Практические занятия Обучение в технику прыжка в длину (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полетная фаза). Прыжок способом «согнув ноги», прыжок «ножницы»	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Правила судейства; Бег на 100,200,400 метров; 3000,5000м; прыжки в длину с места	8	
Раздел 21.	Футбол.	8	
Тема 21.1.	Тактика игроков средней и передней линии		
	Практические занятия Обучение и совершенствование (игроки средней линии – содержание, организация и конструировании атак, действия во время игры без мяча и с мячом). Обучение и совершенствование игроков передней линии (выбор позиции, освобождение от опеки, ведение мяча, остановка мяча, прицельные удары по воротам, 11 –метровый удар, финты).	2	2
Тема 21.2.	Индивидуальные тактические действия		
	Практические занятия Обучение и совершенствование тактики нападения и индивидуальные тактические действия (умения освободиться от опеки защитников, уметь создать выгодное условия для партнеров последующей передачи мяча или удара по воротам).	2	2
Тема 21.3.	Групповые действия в защите		
	Практические занятия Обучение и совершенствование ГДЗ (страховка, противодействие против комбинации «стенка», «скрещивание»).	2	2
Тема 21.4.	Командная тактика защиты		

	Практические занятия Обучение и совершенствование КТЗ (персональная, зонная и смешанная защита).	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	Дворовый футбол: передачи, прием мяча	8	
	Самостоятельная работа	122	
	ВСЕГО:	244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: сетка, корзины, мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, платформы, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, платформы, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гантели, тренажер для ног, зеркало.

Спортивный тир: пневматический пистолет, пневматическая винтовка.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература					
№	Автор(ы)	Название литературы	Вид	Издательство	Год
1	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Учебник и практикум для СПО	ЭБС Юрайт	2016
Дополнительная литература					
1	Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский	Физическая культура	учебник для СПО	ЭБС Юрайт	2017

Интернет ресурсы

Интернет – ссылки

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc

http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc

http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc

СОГЛАСОВАНО:

Зав. научной библиотекой _____ Тытыгынаева С.Г.

3.3. Условия реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.3.1. Образовательные технологии.

С целью оказания помощи в обучении студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – лекция-презентация, интерактивная лекция;
- практические и лабораторные занятия - рефераты, решение задач,
- групповые консультации – работа с лекционным и дополнительным материалом;

- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.3.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (moodle.yasa.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель-монокюльяр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;
- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;
- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- версия сайта академии <http://www.yasa.ru/> для слабовидящих.
- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон): 2.311;
- компьютерная техника в оборудованных классах 2.406;
- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором 2.311;
- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях 2.102;
- печатные издания (пункт 3.2. настоящей рабочей программы).

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в печатной форме (раздел 3.2. настоящей рабочей программы);
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа (раздел 3.2. настоящей рабочей программы);

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий (пункт 4. настоящей рабочей программы).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, в форме тестирования), и может проводиться в несколько этапов.

При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на дифференцированном зачете, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Усвоение знаний Сдача норматива по баллам. Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзамена</i>
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Опрос, тестирование. Опрос, тестирование. Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзамена</i>
	<i>Итоговая аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов</i>

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 5 - Оценочные средства контроля формируемых компетенций.

Конкретизированные цели освоения дисциплины (знать, уметь, владеть), обеспечивающие формирование компетенции	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
<p>Готов использовать в профессиональной деятельности концептуальные и теоретические основы «Физического воспитания в системе среднего профессионального образования», осознаёт место дисциплины в общей системе наук и ценностей, знает историю её развития и современное состояние.</p>	
<p>Знать основные категории и понятия теории и методики физической культуры. Знать теоретико-методологические основы развития, обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Уметь решать педагогические задачи физического воспитания в рамках системы среднего профессионального образования. Уметь способствовать формированию гармонично развитой личности и мотивации к здоровому образу жизни. Владеть навыками физического развития учащихся и спортсменов. Владеть системой представлений о сфере физической культуры, сущности образовательных, воспитательных и тренировочных процессов.</p>	<p style="text-align: center;">Раздел (модуль) 1</p> <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - групповой опрос; - индивидуальный опрос; - доклады студентов по теоретико-методическим аспектам физического воспитания в системе среднего профессионального образования; - контрольные вопросы данному модулю (раздела). <p>Проверка выполнения рефератов; решение тестов по данной теме; групповое собеседование по темам самостоятельной работы, устный опрос, индивидуальное собеседование</p> <p><u>Промежуточная аттестация:</u> зачет.</p>
<p>Владеет методиками физического воспитания и готов применять принципы, средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья и гармоничного развития.</p>	
<p>Знать технологию организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий. Знать причины возникновения ошибок в технике исполнения физкультурных элементов, подбирать приемы и средства для их устранения. Уметь обеспечивать уровень физической подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков. Уметь обеспечивать достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности.</p>	<p style="text-align: center;">Раздел 3</p> <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - групповой опрос; - индивидуальный опрос; - доклады студентов по формам построения занятий, планированию и контролю в ФВ; - тестирование по теме данного модуля (раздела). <p>Проверка выполнения рефератов, решение тестов по данной теме; групповое собеседование по темам самостоятельной работы, устный опрос, индивидуальное собеседование.</p> <p><u>Промежуточная аттестация:</u> зачет.</p>

<p>Владеет системой формирования гармоничного физического развития и укрепления здоровья обучающихся в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Владеет методами применения средств физического воспитания при занятиях физической культурой для гармоничного физического развития обучающихся.</p>	
---	--

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (<i>перечисление понятий</i>) и др.
Практикум / лабораторная работа	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат, контрольная работа	<i>Реферат</i> : Поиск литературы и составление библиографии, использование от 5 до 10 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. <i>Контрольная работа</i> : изучение научной, учебной, нормативной и другой литературы. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

7. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Темы вопросов для контрольных работ:

1. Общая характеристика физического воспитания в системе начального и среднего образования: направленность, принципы, методы, средства.
2. Физическая культура в системе воспитания школьников.
3. Целенаправленность физического воспитания в системе начального и среднего образования.
4. Средства и методы в физическом воспитании.
5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
6. Основы обучения двигательным действиям.
7. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания.
8. Воспитание двигательных способностей.
9. Воспитание силовых и скоростных способностей.
10. Воспитание выносливости.
11. Развитие гибкости в системе физического воспитания.
12. Особенности методики развития осанки.
13. Особенности методики формирования массы тела.
14. Планирование и контроль в физическом воспитании.
15. Формы построения занятий в физическом воспитании.
16. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.

Темы для рефератов и сообщений на практических занятиях:

1. Социально-педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания в системе начального и среднего образования.
2. Содержание и специфика предмета «Физическая культура» как дисциплины учебного плана общеобразовательной школы.
3. Дополнительные (внеклассные) формы физической культуры в школе.
4. Основные понятия физического воспитания.
5. Система физического воспитания в России.
6. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания.
7. Сущность и формы целей и задач, решаемых в физическом воспитании в системе начального и среднего образования.
8. Специфические средства и методы физического воспитания.
9. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании (методы вербального, идеомоторного и психорегулирующего воздействия и др.).
10. Требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов.
11. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания.
12. Направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании.
13. Критерии и методы определения готовности к обучению двигательным действиям.
14. Особенности этапов обучения в физическом воспитании.
15. Воспитание выносливости.
16. Воспитание двигательных способностей.
17. Воспитание силовых и скоростных способностей.
18. Общая характеристика физического воспитания в системе начального и среднего образования: направленность, принципы, методы, средства.

19. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания.
20. Основы обучения двигательным действиям.
21. Особенности методики развития осанки.
22. Особенности методики формирования массы тела.
23. Планирование и контроль в физическом воспитании.
24. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
25. Развитие гибкости в системе физического воспитания.
26. Средства и методы в физическом воспитании.
27. Физическая культура в системе воспитания школьников.
28. Формы построения занятий в физическом воспитании.
29. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.
30. Целенаправленность физического воспитания в системе начального и среднего образования.
31. Проблема перестройки двигательного навыка.
32. Объект и задачи, решаемые в процессе воспитания двигательных координационных способностей.
33. Средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.
34. Средства и методы воспитания силовых способностей.
35. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
36. Особенности воспитания скоростно-силовых способностей.
37. Выносливость и задачи по ее воспитанию.
38. Сенситивные периоды развития выносливости.
39. Средства и отличительные черты методики воспитания выносливости.
40. Планирование и контроль, как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания.
41. Формы и способы перспективного, этапного и краткосрочного планирования в физическом воспитании.
42. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля в физическом воспитании.
43. Методы педагогического контроля в физическом воспитании.
44. Характеристика правильной осанки и задачи по её обеспечению.
45. Средства и методы формирования осанки.
46. Возможности и задачи по регулированию массы тела в физическом воспитании.
47. Средства и методы физического воспитания, стимулирующие увеличение мышечной массы.
48. Средства и методы физического воспитания, способствующие уменьшению массы тела.
49. Разнообразие и общие черты форм построения занятий.
50. Урочные формы занятий в физическом воспитании (логика и методика построения урока).
51. Особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике.
52. Гибкость как физическое качество.
53. Методика развития гибкости.
54. Средства и методы развития гибкости.
55. Оценка уровня гибкости.

Реферат - это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы студентов с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст реферата должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;

Критерии оценки реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 - 100 баллов - *«отлично»*;
- 70 - 75 баллов - *«хорошо»*;
- 51 - 69 баллов - *«удовлетворительно»*;
- менее 51 балла - *«неудовлетворительно»*.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация (зачет) включает в себя два этапа: допуск к зачету и непосредственно сам зачет.

Первый этап допуска к зачету проводится в форме контрольной работы.

Вопросы к контрольной работе:

1. Общая характеристика физического воспитания в системе начального и среднего образования: направленность, принципы, методы, средства.
2. Физическая культура в системе воспитания школьников.
3. Целенаправленность физического воспитания в системе начального и среднего образования.
4. Средства и методы в физическом воспитании.
5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.
6. Основы обучения двигательным действиям.
7. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания.
8. Воспитание двигательных-координационных способностей.
9. Воспитание силовых и скоростных способностей.
10. Воспитание выносливости.
11. Развитие гибкости в системе физического воспитания.
12. Особенности методики развития осанки.
13. Особенности методики формирования массы тела.
14. Планирование и контроль в физическом воспитании.
15. Формы построения занятий в физическом воспитании.
16. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.

Второй этап - зачет.

Вопросы к зачету:

1. В чем заключается основное социально-педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания в системе начального и среднего образования?
2. В чем заключается сущность и формы целей и задач, решаемых в физическом воспитании в системе начального и среднего образования?
3. В чем заключаются особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике?
4. В чем заключаются особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля в физическом воспитании?
5. В чем заключаются особенности этапов обучения в физическом воспитании?
6. В чем особенности системы физического воспитания в России?
7. В чем состоит проблема перестройки двигательного навыка?
8. Выносливость и задачи по ее воспитанию.
9. Дайте определения принципам, выражающим специфические закономерности построения физического воспитания?
10. Как производится оценка уровня гибкости?

11. Какие вы знаете дополнительные (внеклассные) формы физической культуры в школе?
12. Какие вы знаете средства и методы физического воспитания, способствующие уменьшению массы тела?
13. Какие вы знаете средства и методы физического воспитания, стимулирующие увеличение мышечной массы?
14. Какие существуют критерии и методы определения готовности к обучению двигательным действиям?
15. Какие существуют объект и задачи, решаемые в процессе воспитания двигательных способностей?
16. Опишите возможности и задачи по регулированию массы тела в физическом воспитании?
17. Опишите методику развития гибкости?
18. Опишите методы педагогического контроля в физическом воспитании?
19. Опишите особенности воспитания скоростно-силовых способностей?
20. Опишите педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания?
21. Опишите специфические средства и методы физического воспитания?
22. Опишите средства и методы воспитания силовых способностей?
23. Опишите средства и методы воспитания скоростных способностей?
24. Опишите средства и методы формирования осанки?
25. Опишите требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов?
26. Опишите формы и способы перспективного, этапного и краткосрочного планирования в физическом воспитании?
27. Охарактеризуйте направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании?
28. Охарактеризуйте общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании (методы вербального, идеомоторного и психорегулирующего воздействия и др.)?
29. Охарактеризуйте планирование и контроль, как инструменты оптимального построения процесса физического воспитания?
30. Охарактеризуйте правильную осанку и задачи по её обеспечению?
31. Охарактеризуйте содержание и специфику предмета «Физическая культура» как дисциплины учебного плана общеобразовательной школы?
32. Охарактеризуйте средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей?
33. Охарактеризуйте урочные формы занятий в физическом воспитании (логика и методика построения урока)?
34. Перечислите основные понятия физического воспитания?
35. Перечислите средства и методы развития гибкости?
36. Раскройте понятие «гибкость» как физическое качество?
37. Опишите чувствительные периоды развития выносливости?