

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУК ЛНР «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ И.А.Федоричева

_____ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат и специалитет

Направление подготовки – 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 46.03.02 Документоведение и архивоведение, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 55.05.01 Режиссура кино и телевидения, 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура, 52.05.01 Актерское искусство, 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, 52.05.02 Режиссура театра, 52.03.01 Хореографическое искусство, 42.03.04 Телевидение 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 50.03.02 Изящные искусства, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, 50.03.04 Теория и история искусств, 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 45.03.02 Лингвистика, 51.03.03 Социально-культурная деятельность

Статус дисциплины – базовая

Учебный план 2018 года

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная								Заочная								
Курс	Семестр	Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции, часов	Практ.(семинарские) занятия, час.	Самост. работа, час..	Форма контроля	Курс	Семестр	Всего час. / зач. единиц	Всего аудиторных час.	Лекции, часов	Практ.(семинарские) занятия, час.	Самост. работа, час..	Контрольная работа	Форма контроля
1	1	72/2	34	34	-	38	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		72/2	34	34	-	38	Зачет	Всего		-	-	-	-	-	-	-

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ООП ВО.

Программу разработал _____ Г.П. Волик, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин

Рассмотрено на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (ГОУК ЛНР «ЛГАКИ им. М.Матусовского»)

Протокол № _____ от _____ 2018 г. Зав. кафедрой _____ О.Г.Лукьянченко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой частью дисциплин ООП ГОС ВО (уровень бакалавриата и специалитета) и адресована студентам 1 курса (I семестр) всех направлений подготовки и специальностей ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского». Дисциплина реализуется кафедрой социально-гуманитарных дисциплин.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, самостоятельная работа студентов и консультации.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме устных опросов, защиты реферативных сообщений. При оценке учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

Итоговый контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – 34 часа для очной формы обучения, самостоятельная работа – 38 часов для очной формы обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения курса «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.

Задачи дисциплины:

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре для понимания роли физической культуры и здорового образа жизни.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть общенаучного блока дисциплин подготовки студентов для всех направлений подготовки и специальностей ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М.Матусовского».

Данный курс читается в первом семестре на первом году обучения.

Является основой «Элективных курсов по физической культуре и спорту».

В программе учтены межпредметные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты должны **знать:**

- научно-практические основы физической культуры;
- основы здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- основы профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии
- простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
- методики корректирующей гимнастики для глаз;
- методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы);
- методику проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности
- методы индивидуального подхода для применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

Овладев курсом, студенты должны *уметь*:

- использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и т.д.);
- составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.);
- применять методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» нацелена на формирование такой общекультурной компетенции выпускника как способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

С другой стороны, она связана с формированием общепрофессиональных компетенций личности способствует самостоятельному совершенствованию интеллектуального, общекультурного и профессионального уровня, развивает:

- способность самоорганизации и самовыражения;
- способность добиваться физического совершенствования своей личности.

Учебный материал направлен на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Названия разделов и тем	Количество часов							
	очная форма				заочная форма			
	всего	в том числе			всего	в том числе		
		л	с	с.р.		л	с	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	2	-	3	-	-	-	-
Тема 2. Основы теории и методики физической культуры.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры будущих специалистов в сфере культуры.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 7. Основы здорового образа жизни студента.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 8. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	5	2	-	3	-	-	-	-
Тема 10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	5	2	-	3	-	-	-	-
Тема 11. История олимпийского движения.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 12. Современное олимпийское движение.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 13. Экономика и управление физической культурой и спортом.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 14. Туризм, спортивное ориентирование.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 15. Профессионально-прикладная подготовка.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 16. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.	4	2	-	2	-	-	-	-
Тема 17. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности.	5	2	-	3	-	-	-	-
ВСЕГО часов по дисциплине	72	34	-	38	-	-	-	-

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание темы. Значение физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов. Социальные функции физической культуры и спорта. Ценностные ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.

Тема 2. Основы теории и методики физической культуры

Содержание темы. Введение в теорию и методику физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. Методы исследования в теории и методике физической культуры. Значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников высших учебных заведений.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры

Содержание темы. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Характеристика физических нагрузок. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры будущих специалистов в сфере культуры

Содержание темы. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Устойчивость к резко меняющимся погодным условиям и микроклимату.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Содержание темы. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов. Характеристика утомления и переутомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики утомления. Физическое воспитание в специальных медицинских группах.

Тема 7. Основы здорового образа жизни студента

Содержание темы. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Влияние биологических факторов на здоровье. Влияние медицинского обслуживания на состояние здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Характеристика составляющих здоровый образ жизни. Влияние двигательной активности на здоровье. Основы рационального питания. Режим дня

Курение и его вред для здоровья. Употребление алкоголя и его вред для здоровья человека.

Тема 8. Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание темы. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)

Содержание темы. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методики проведения самоконтроля.

Тема 10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Сущность профилактики профессиональных заболеваний. Умственная работоспособность человека. Основные направления физической культуры с целью профилактики возникновения профессиональных заболеваний и травматизма. Профилактическая производственная гимнастика.

Тема 11. История олимпийского движения

Содержание темы. Предыстория Олимпийского движения Нового времени. Период укрепления Олимпийского движения (1894 – 1918). Олимпийская символика и атрибутика. Основные определения.

Тема 12. Современное олимпийское движение

Содержание темы. Международный олимпийский комитет. Принципы, традиции и правила олимпийского движения. Международное паралимпийское движение. «Фэйр Плэй» – кодекс спортивной чести.

Тема 13. Экономика и управление физической культурой и спортом

Содержание темы. Понятие об управлении физической культурой и спортом. Предмет управления физической культурой и спортом. Функции управления в физической культуре и спорте. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта.

Тема 14. Туризм. Спортивное ориентирование

Содержание темы. Характеристика туризма как средства физического воспитания. История развития туризма. Оздоровительное значение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования.

Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Содержание темы. Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Понятие, значение и структура ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, осваивающих творческие специальности. ППФП на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Тема 16. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений

Содержание темы. Основные направления коррекции фигуры. Фитнес. Аэробика. Шейпинг. Основные ошибки в занятиях

Тема 17. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности

Содержание темы. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры. Цели и задачи патриотического воспитания в сфере физической культуры. Основные принципы формирования патриотического воспитания в сфере физической культуры.

7. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных творческих заданий.

СР включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по заданным проблемам курса;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку посредством написания реферативного сообщения;
- подготовка к зачету.

Для оценки освоения теоретического раздела используются устные опросы, письменное тестирование, защита реферативных сообщений. При оценке учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Семинарские и практические занятия учебным планом не предусмотрены.

7.2. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Реферат (от лат. *referre* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Рефераты предназначены для проверки усвоения полученных знаний по дисциплине «Физическая культура». Необходимо предоставить печатный и электронный варианты.

Структура реферата включает в себя следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы и источников.

Требования к оформлению реферата:

- набор текста реферата необходимо осуществлять стандартным 14 шрифтом;
- при изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.
- заголовки следует набирать 16 шрифтом (выделять полужирным) ;
- межстрочный интервал полуторный;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- объем реферата 20-24 страницы.

**Темы для реферативных сообщений
(свободный выбор темы)**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в ЛНР.

Литература: [[1](#); [2](#); [6](#); [8](#); [14](#); [15](#); [16](#); [17](#); [18](#); [19](#); [20](#); [21](#)]

7.3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

7.4. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Система физического воспитания (основные понятия). Физическое воспитание в ВУЗе.
2. Социальное значение физической культуры и спорта.
3. Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и воспитания в системе высшего образования.
4. Организационная структура физкультурного движения, государственные и общественные органы управления.
5. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в ВУЗе.
6. Двигательная активность, как важный фактор взаимодействия организма с окружающей средой.
7. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Основы гигиены и ее задачи.
9. Личная гигиена: расписание дня, гигиена сна, гигиена тела.
10. Рациональное питание и физические упражнения – важный фактор укрепления здоровья.
11. Гигиенические основы закаливания.
12. Особенность организации труда и жизнедеятельности студента.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Основы теории и методики физической культуры.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры будущих специалистов в сфере культуры.
18. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
19. Основы здорового образа жизни студента.
20. Физическая культура в обеспечении здоровья.
21. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. История олимпийского движения.
24. Современное олимпийское движение.
25. Экономика и управление физической культурой и спортом.
26. Туризм, спортивное ориентирование.
27. Профессионально-прикладная подготовка.
28. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
29. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика.
31. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
32. Пульсовый режим и дозировка физической нагрузки при занятии физическими упражнениями.
33. Оценка состояния здоровья и физического развития.
34. Объективные и субъективные данные самоконтроля.
35. Влияние физических упражнений на ЧСС.
36. Методика измерения ЧСС.
37. Оказание помощи при растяжении голеностопа.
38. Оказание первой врачебной помощи при травме коленного сустава.
39. Личная гигиена (гигиена одежды, обуви).
40. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.
41. Личная гигиена (рациональное питание).
42. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
43. Минимальный недельный объем занятий физическими упражнениями.

8. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения для достижения планируемых результатов освоения дисциплины используются следующие методы образовательных технологий:

- методы ИТ – использование Internet-ресурсов для расширения информационного поля и получения информации, в том числе и профессиональной;
- междисциплинарное обучение – обучение с использованием знаний из различных областей (дисциплин) реализуемых в контексте конкретной задачи;
- проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний для решения конкретной поставленной задачи;
- обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента посредством ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется студентами в ходе прослушивания лекций, а также посредством самостоятельной работы с рекомендованной литературой.

В рамках лекционного курса материал излагается в соответствии с рабочей программой. При этом преподаватель подробно останавливается на темах курса, а также темах, вызывающих у студентов затруднение при изучении. В ходе проведения лекции студенты конспектируют материал, излагаемый преподавателем, записывая подробно базовые определения и понятия.

Для изучения дисциплины предусмотрены следующие формы организации учебного процесса: лекции, самостоятельная работа студентов и консультации.

9. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

1. Проверка реферативных сообщений.
2. Индивидуальный опрос.

10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме устных опросов, защиты реферативных сообщений. При оценке учитывается посещаемость занятий и результат аттестации. Оценка по физической культуре складывается из двух показателей: оценки за реферативное сообщение и оценки за теоретическую подготовку. Общая оценка определяется:

- «отлично», если за теоретическую подготовку «отлично», а за защиту реферативного сообщения не ниже «хорошо»;
- «хорошо», если за теоретическую подготовку «отлично» или «хорошо», а за защиту реферативного сообщения не ниже «удовлетворительно»;
- «удовлетворительно», если за теоретическую подготовку и физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно», если по одному из показателей получена «неудовлетворительная» оценка.

Критерии оценки реферата. Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – 10-15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4. При разработке реферата студенты должны руководствоваться перечнем рекомендуемой литературы.

Критерии оценивания знаний студентов

Оценка		Характеристика знания предмета и ответов
Отлично (5)	Зачтено	Ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.
Хорошо (4)		Ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.
Удовлетворительно (3)		Ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки
Неудовлетворительно (2)	Незачтено	Ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. [Физическая культура : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. В. Д. Дашинорбоева. — 2-е изд., перераб. — Улан-Уде : Изд-во ВСГТУ, 2007. — 229 с.](#)
2. [Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцева и др. — Красноярск : Сиб. федер., 2017. — 613 с.](#)
3. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М. : Гардарики, 2003. — 448 с.](#)
4. [Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура : учеб. пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. — 352 с.](#)
5. [Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. — М. : Академия, 2012. — 301 с.](#)
6. [Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. — 10-е изд., стер. — М. : Академия, 2013. — 320 с.](#)
7. [Головнева Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. А. Ковалев. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. — 70 с.](#)
8. [Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 249 с.](#)
9. [Дубровский В. И. Лечебная физическая культура \(кинезотерапия\) : учебник. — 2-е изд., стер. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 524 с.](#)
10. [Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. — 6-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 384 с.](#)
11. [Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. — \[б. м.\] : Спорт, 2016. — 500 с.](#)
12. [Жабиков В. Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры : учеб. пособие / Т. В. Жабакова. — Челябинск : Изд-во Южно-Уральского гос. гум.-пед. ун-та, 2016. — 195 с.](#)
13. [Железняк Ю. Д. Теория и методика обучению предмету "Физическая культура" : учеб. пособие / В. М. Минбулатов. — М. : Академия, 2004. — 272 с.](#)
14. [Избыточный вес тела. Причины возникновения. Способы определения. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина и т. д. — Воронеж : \[б. и.\], 2005. — 29 с.](#)
15. [Коваленко Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. — 92 с.](#)
16. [Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. — Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. — 124 с.](#)
17. [Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А. В. Трескин. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с.](#)
18. [Овакян М. А. Методические принципы физического воспитания : учеб.-метод. пособие. — Тольятти : ТГУ, 2009. — 32 с.](#)

19. [Пельменев В. К. История физической культуры : учеб. пособие / Е. В. Конеева. — Калининград : Калинингр. ун-т, 2000. — 186 с.](#)
20. [Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. — М. : Академия, 2000. — 152 с.](#)
21. [Спортивное ориентирование : учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. — Ульяновск : УлГТУ, 2009. — 102 с.](#)

Дополнительная литература:

22. Алиев М.Н. Патриотическое воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта // Технология совершенствования подготовки педагогических кадров: теория и практика: межвузовский сборник научных трудов. — Вып. 3. — Казань: КГУ, 2004.
23. Алиев М.Н. Физическая культура и спорт как средства военно-патриотического воспитания учащейся молодежи // Воспитание патриотизма, дружбы народов, гражданственности: материалы второй Всероссийской научно-практической конференции. — М., 2003.
24. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 11. — С. 19-21.
25. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 2010 г. — 23с.
26. Бальсевич В.Н. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 2008. — 203с.
27. Благуш Н.К. К теории тестирования двигательных способностей. — М.: ФиС, 2002. — 165с.
28. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 2006. — 192 с.
29. Будич Э.Г. Физическое воспитание в спецмедгруппах. Учебное пособие для техникумов. - М.: Высшая школа, 2016. -255 с.
30. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. — М.: Просвещение, 2006. — 173с.
31. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие /Ред. Л. П. Матвеев. — М.: ФиС, 2013.
32. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М.: Знание, 2017.
33. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. — Челябинск. : УрГАФК, 2012. — 289 с.
34. Галичев М. П. Здоровье и физическая культура музыканта : учеб. пособ. / М. П. Галичев. — Ростов н/Д : РГК им. С. В. Рахманинова, 2016. — 248 с. — Академия.
35. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. — Малаховка. : МОГИФК, 2013. — 68 с.
36. Евсеева Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. — 6-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 444 с.
37. [Зимкин Н.В. Физиология человека. -М.:ФиС, 1975 .- 496 с.](#)

38. Киль А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта / 2011. –300 с.
39. Козлов А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания / СПбГУ, 2010. – 87 с.
40. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. -М., 2012.
41. Купер Н. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 2007. — 162.с.
42. Лихачев Б.Т. Педагогика и физическая культура / М., 2012. – 500 с.
43. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2009. – 493с.
44. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2004. — 104 с.
45. Спорт в современном обществе /Под ред. В.М.Выдрина. – М.: ФиС, 2010.
46. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 2017.
47. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.-2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2014. — 464с.
48. Физическая культура. Учебные материалы для студентов заочного отделения. Изд-е 2-е, переработанное. – Шуя: изд-во «Весть», 2007. - 156 с.
49. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А.Головина и др. – М.: Высшая школа, 2013.
50. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч. пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. –3-е изд. исп. и доп. — М.: изд. центр Академия, 2009.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в аудиториях согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется аудиторный фонд (столы, стулья).

При подготовке и проведении занятий используются дополнительные материалы. Предоставляется литература читального зала библиотеки ГОУК ЛНР «ЛГАКИ им. М. Матусовского». Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.

Информационные технологии и программное обеспечение не применяются.