


**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

 А. Н. Кулиш

28.08. 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень основной образовательной программы – бакалавриат, специалитет

Направление подготовки – 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.04 Телевидение, 50.03.01 Арт-продюсирование и межкультурная коммуникация, 46.03.02 Документоведение и архивоведение, 50.03.02 Изящные искусства, 50.03.04 Теория и история искусств, 51.03.01 Культурология, 51.03.03 Социально-культурная деятельность, 51.03.05 Режиссура театрализованных представлений и праздников, 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, 52.03.01 Хореографическое искусство, 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, 53.03.03 Вокальное искусство, 53.03.04 Искусство народного пения, 53.03.05 Дирижирование, 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство, 54.03.01 Дизайн, 54.03.03 Искусство костюма и текстиля, 52.05.01 Актерское искусство, 53.05.01 Искусство концертного исполнительства, 53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром и академическим хором, 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура, 53.05.05 Музыкаведение, 53.05.06 Композиция, 55.05.01 Режиссура кино и телевидения



Статус дисциплины – внекредитная, нормативная

Учебный план 2020 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
1-3	1-6	400	210	-	210	190	Зачет (2,6)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		400	210	-	210	190	Зачет (2,6)	Всего	0	-	-	-	-	-	-	-

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ООП и ГОС ВО, утвержденного Министерством образования и науки Луганской Народной Республики.

Программу разработал  Г. П. Волик, старший преподаватель, 
Я. Ю. Пшечук-Воронина, преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

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

Протокол № 1 от 20.08 2020 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 1-3 курса 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, семинары, практические занятия и самостоятельная работа студентов.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме устных опросов, защиты рефератов и реферативных сообщений, сдача контрольных нормативов, аттестация.

Итоговый контроль – в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 часа (I курс, 1 семестр). Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия – 18 часов для очной формы обучения, семинарские занятия – 16 часов для очной формы обучения, самостоятельная работа – 38 часов для очной формы обучения (I курс, 1 семестр); практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа – 52 часа (I курс, 2 семестр); практические занятия – 72 часа, самостоятельная работа – 53 часа (II курс, 3-4 семестры); практические занятия – 70 часов, самостоятельная работа – 47 часов (III курс, 5-6 семестры).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов знаний о физической подготовке и способности направленного использования средств физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально важных и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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».

В программе учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- теоретический материал, который получен в процессе теоретических, семинарских занятий и самостоятельной работы в области анатомии, физиологии, психологии, экологии;
- основы сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- как использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены;
- приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- основные способы самоконтроля индивидуальных функциональных показателей (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы), эстетических показателей фигуры, физической подготовленности;
- основы здорового образа жизни;
- основы профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- методику проведения учебно-тренировочного занятия.

Овладев курсом, студенты должны **уметь**:

- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- использовать междисциплинарные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной-оздоровительной деятельности;
- быть готовым к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной деятельности;
- проявлять активность с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанты здоровья, использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессионально-прикладной физической культуры и строить индивидуальную образовательную траекторию;
- использовать систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- быть готовым к служению Отечеству и его защите, иметь чувство патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть навыками физических упражнений разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» нацелено на формирование общекультурных компетенции выпускника: готовность действовать в нестандартных ситуациях, готовность к саморазвитию, самореализации, использование творческого потенциала, способность к самоорганизации и самообразованию, способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способность использовать приемы оказания первой помощи. С другой стороны, затронуто формирование общепрофессиональной компетенции личности (готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности).

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 ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид предметной подготовки	Месяц	Виды учебных занятий, трудоёмкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости/ аттестации
			Теоретические занятия			Практические занятия			
			всего	ауд.р.	с.р.	всего	ауд.р.	с.р.	
I курс I семестр									
1.	Лекция 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и его ценность.		5	2	3	-	-	-	
2.	Семинар 1. Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Режим дня и биологические ритмы человека.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
3.	Лекция 2. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.		4	2	2	-	-	-	
4.	Семинар 2. Культура тела и рациональное питание студентов.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
5.	Лекция 3. Физическая подготовка студентов творческих вузов.		6	4	2	-	-	-	
6.	Семинар 3. Основные формы физической подготовки студентов.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
7.	Лекция 4. Профессионально важные качества студентов творческих направлений.		5	2	3	-	-	-	
8.	Семинар 4. Профессиограммы творческих профессий и профессионально-прикладные упражнения.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
9.	Лекция 5. Обучение движениям (принципы обучения, нагрузка, формы повышения нагрузки). Биомеханические характеристики движений.		4	2	2	-	-	-	
10.	Семинар 5. Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств студентов творческих направлений.		5	2	3	-	-	-	Промежуточная
11.	Лекция 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.		4	2	2	-	-	-	
12.	Семинар 6. Применение биомеханических характеристик движения на практике. Средства восстановления работоспособности.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
13.	Лекция 7. Утомление и переутомление. Гигиенические средства восстановления и управления работоспособностью.		4	2	2	-	-	-	
14.	Семинар 7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
15.	Лекция 8. Социально-биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.		5	2	3	-	-	-	
16.	Семинар 8. Комплексы дыхательной гимнастики. Основы массажа и самомассажа.		4	2	2	-	-	-	Промежуточная
	Итого за семестр:		72	34	38	-	-	-	Зачет

I курс II семестр									
1.	Гимнастика.	февраль	-	-	-	12	6	6	
2.	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов.	февраль	-	-	-	8	2	6	Промежуточная
3.	Атлетическая гимнастика.	март	-	-	-	12	6	6	
4.	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов.	март	-	-	-	8	2	6	Промежуточная
5.	Легкая атлетика.	апрель-май	-	-	-	13	8	5	
6.	Отборочный тур соревнований по легкой атлетике между группами.	апрель	-	-	-	12	6	6	
7.	Турнир среди сборных команд колледжа и академии по волейболу, баскетболу.	апрель	-	-	-	7	2	5	
8.	Спартакиада ЛГАКИ – 2021.	май	-	-	-	14	2	12	
	Итого за семестр:		-	-	-	86	34	52	Зачет
	Итого за год:		72	34	38	86	34	52	158 ч.
II курс									
1.	Лёгкая атлетика.	сентябрь-октябрь	-	-	-	26	20	6	
2.	Межгрупповые соревнования по бегу.	октябрь	-	-	-	5	-	5	Промежуточная
3.	Волейбол.	ноябрь-декабрь	-	-	-	29	20	9	
4.	Межгрупповые соревнования по волейболу.	декабрь	-	-	-	5	-	5	Промежуточная
5.	Зимние спортивные игры.	декабрь	-	-	-	6	-	6	
6.	Гимнастика.	февраль-март	-	-	-	22	16	6	
7.	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов.	март	-	-	-	9	4	5	Промежуточная
8.	Баскетбол.	апрель-май	-	-	-	17	12	5	
9.	Спартакиада ЛГАКИ – 2021.	май	-	-	-	6	-	6	
	Итого за семестр:		-	-	-	125	72	53	Зачет
	Итого за год:		-	-	-	125	72	53	125 ч.
III курс									
1.	Лёгкая атлетика.	сентябрь-октябрь	-	-	-	20	16	4	
2.	Межгрупповые соревнования по легкой атлетике.	октябрь	-	-	-	5	-	5	Промежуточная
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол).	ноябрь-декабрь	-	-	-	24	20	4	
4.	Межгрупповые соревнования по баскетболу.	декабрь	-	-	-	5	-	5	Промежуточная
5.	Зимние спортивные игры.	декабрь	-	-	-	4	-	4	
6.	Гимнастика.	февраль-март	-	-	-	21	16	5	
7.	Итоговое занятие. Контрольная сдача нормативов.	март	-	-	-	7	2	5	Промежуточная
8.	Спортивные игры (бадминтон, футбол).	апрель-май	-	-	-	21	16	5	
9.	Спартакиада ЛГАКИ – 2021.	май	-	-	-	10	-	10	
	Итого за семестр:		-	-	-	117	70	47	Зачет
	Итого за год:		-	-	-	117	70	47	117 ч.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 КУРС 1 СЕМЕСТР

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и его ценность.

Содержание темы. Основные понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «здоровый образ жизни». Цели, задачи и средства физического воспитания. Основы здорового образа жизни, элементы ЗОЖ, факторы, влияющие на здоровье человека. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.

Содержание темы. Основные понятия «двигательная культура», «эстетическая культура», их компоненты. Изучение суточного рациона питания. Особая значимость взаимодействия физической, двигательной, эстетической культур для студентов творческих вузов. Краткие исторические факты о начале олимпийского движения. Наши земляки – олимпийские чемпионы.

Тема 3. Физическая подготовка студентов творческих вузов.

Содержание темы. Определение понятия «физическая подготовка» и ее многоуровневый характер. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). Сущность, содержание, компоненты, основные формы физической подготовки студентов творческих вузов.

Тема 4. Профессионально важные качества студентов творческих направлений.

Содержание темы. Понятия «профессионально важные двигательные качества», «профессионально важные личностные качества» студентов творческих направлений. Характеристика профессионально важных двигательных (координационные способности, подвижность в суставах, пластичность и выразительность) и личностных качеств студентов творческих направлений (внимание, память, волевые качества).

Тема 5. Обучение движениям. Биомеханические характеристики движений.

Содержание темы. Основные принципы обучения движениям, нагрузка и формы ее повышения. Обзор биомеханических характеристик движения на примере танцевальных движений. Кинематические (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические (внешние и внутренние силы), ритмические, качественные характеристики движения.

Тема 6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность занятий. Основные мотивы. Требования к самостоятельным занятиям и правила проведения занятий. Основные формы проведения занятий, краткая характеристика и содержание.

Тема 7. Утомление и переутомление. Гигиенические средства восстановления и управления работоспособностью.

Содержание темы. Понятие об утомлении и переутомлении. Характеристика гигиенических средств оздоровления студентов творческих направлений. Примерное содержание аутогенной тренировки. Основные этапы аутогенной тренировки. Что такое

психомоторная тренировка? Основные методики дыхательной гимнастики. Особенности их выполнения и различия.

Тема 8. Биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.

Содержание темы. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система Двигательная активность как биологическая потребность организма. Костная система и влияние на неё физических нагрузок. Строение мышечной системы. Сердечно-сосудистая система и кровообращение при физических нагрузках. Дыхательная система. Дыхание при физических нагрузках. Пищеварение и его особенности при физических нагрузках. Реакция организма на физические нагрузки.

1 КУРС 2 СЕМЕСТР

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА

Теоретическая часть

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание темы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Общая гимнастика. Упражнения на развитие мускулатуры. Акробатические упражнения. Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Усовершенствование выполнения акробатических упражнений. Упражнения для развития мышц и на растяжку. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем). Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Теоретическая часть

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Содержание темы. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Упражнения на развитие мускулатуры (работа со штангой, гантелями, эспандером, на тренажерах). Развитие

гибкости, силовых и координационных качеств. Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Упражнения для развития мышц (работа с эспандером, на тренажёрах). Изучение основных техник армспорта. Выполнение специальных упражнений армспорта на развитие силовых качеств. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем). Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретическая часть

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Практические занятия и самостоятельная работа

Укрепление здоровья, усовершенствование фигуры, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых умений и навыков избранными средствами основной и прикладной гимнастики легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Обучение статическим упражнениям на силу и выносливость. Развитие скорости и координации. Техника челночного бега и бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения. Обучение эстафетному бегу. Обучение прыжкам в длину с места и в высоту с разбега. Обучение технике метания мяча. Упражнения с набивными мячами. Бег на дистанцию от 30 м до 1200 м. Подвижные игры, эстафеты. Подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. Выполнение нормативов по легкой атлетике.

2 КУРС ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретическая часть

Тема 1. История олимпийского движения.

Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Роль I Олимпийских игр для развития спорта в мире, периодизация Олимпийских игр. Зимние Олимпийские игры.

Практические занятия и самостоятельная работа

Укрепление здоровья, усовершенствование фигуры, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых умений и навыков избранными средствами основной и прикладной гимнастики легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники статических упражнений на силу и выносливость. Развитие скорости и координационных качеств. Совершенствование техники челночного бега и бега с низкого старта. Бег без рывков и ускорения. Совершенствование техники эстафетного бега. Обучение прыжкам в длину и в высоту с разбега. Совершенствование техники метания мяча. Упражнения с набивными

мячами. Бег на дистанцию от 60 м до 1600 м. Подвижные игры, эстафеты. Подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. Выполнение нормативов по легкой атлетике.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ

Теоретическая часть

Тема 2. Современное олимпийское движение

Содержание темы. Международный олимпийский комитет (МОК). Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Проблемы допинга и пути решения. Олимпийское движение в СССР и РФ.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на общую выносливость, гибкость и развитие координационных качеств. Обучение верхней и нижней передаче самому себе. Обучение верхней прямой подаче, передаче мяча на месте и в парах. Обучение нижней прямой подаче, передаче мяча двумя руками сверху и приему мяча двумя руками снизу. Обучение прямой подаче сверху и прямому атакующему удару. Обучение общеразвивающим упражнениям с набивными мячами в технике передачи мяча сверху в прыжке. Обучение технике нижней боковой подачи, приему мяча снизу одной рукой и боковому нападающему удару. Обучение технике верхней боковой подачи, передачи сверху одной рукой в прыжке и упражнениям с набивным мячом. Обучение имитационным упражнениям, направленным на повышение технической подготовки в волейболе. Подвижные игры. Двухсторонняя игра в волейбол.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3. ГИМНАСТИКА

Теоретическая часть

Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Содержание темы. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Общая гимнастика. Упражнения на развитие мускулатуры (работа с гантелями, эспандером, на тренажерах). Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, аэробную выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Усовершенствование выполнения акробатических упражнений. Упражнения на растяжку. Обучение упражнениям для коррекции осанки. Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем). Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подготовка к сдаче нормативов. Подвижные игры, двухсторонняя игра в волейбол.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4. БАСКЕТБОЛ

Теоретическая часть

Тема 4. Основы методики физической культуры.

Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Развитие координационных качеств, совершенствование выполнения упражнений на выносливость. Обучение специальным упражнениям для мышц глаз. Изучение техники ведения, передач и броска мяча в подвижных играх. Обучение техническим приемам в баскетболе (бросок двумя руками сверху и от груди, передача мяча двумя руками от груди и защитное действие «вырывание»). Совершенствование ведения мяча с высоким отскоком. Изучение техники броска двумя руками снизу и броска одной рукой от плеча. Обучение передаче двумя руками сверху и защитного действия «выбивание». Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов. Обучение передаче двумя руками снизу и защитному действию «перехват». Обучение передаче мяча одной рукой от плеча и сверху. Совершенствование техники добивания мяча и защитного действия накрывания, техники ведения мяча в подвижных играх и навыка игры в баскетбол. Совершенствование выполнения упражнений с набивными мячами. Эстафеты, подвижные игры и двухсторонняя игра в баскетбол.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретическая часть

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Практические занятия и самостоятельная работа

Укрепление здоровья, усовершенствование фигуры, главных жизненно и профессионально важных физических и психических качеств, двигательных и волевых умений и навыков избранными средствами основной и прикладной гимнастики легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Развитие выносливости, скорости и силовых качеств. Совершенствование техники челночного бега и низкого старта. Совершенствование техники статических упражнений на силу и метание. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники статических упражнений на силу. Совершенствование техники упражнений с набивными мячами и

технике прыжка в длину с места. Бег на дистанции от 100 м до 1600 м. Эстафеты, подвижные игры.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Теоретическая часть

Тема 2. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

Содержание темы. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Совершенствование силовых и координационных качеств, выносливости и гибкости. Волейбол – совершенствование индивидуальных тактических действий при приёме подач, нападающих ударов, обманных ударов, блокировании. Совершенствование навыков двухсторонней игры. Баскетбол – совершенствование ловли мяча на площадке, ведения мяча и броска в корзину. Совершенствование навыков имитационных действий, направленных на повышение технической подготовки в волейболе и баскетболе. Подвижные игры, двухсторонние игры в волейбол и баскетбол.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3. ГИМНАСТИКА

Теоретическая часть

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание темы. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Практические занятия и самостоятельная работа

Общая физическая подготовка. Общая гимнастика. Усовершенствование выполнения развивающих упражнений на силу, гибкость, выносливость. Подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя. Совершенствование выполнения упражнений для коррекции осанки. Упражнения для развития мышц (работа с эспандером, на тренажёрах). Ритмическая гимнастика, элементы художественной гимнастики (упражнения со скакалкой, обручем). Подготовка к сдаче нормативов. Подвижные игры, двухсторонняя игра в волейбол.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАДМИНТОН)

Теоретическая часть

Тема 4. Туризм, спортивное ориентирование

Содержание темы. Оздоровительно-прикладное значение туризма. Виды туризма. Нетрадиционные системы укрепления здоровья и физического совершенствования. Оздоровительное и прикладное значение туризма. Основы рационального питания во время организации туристических походов.

Оздоровительно-прикладное значение туризма. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Туризм как дополнительное средство повышения общей и профессиональной компетенции работника культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Практические занятия и самостоятельная работа

Развитие основных физических качеств. Развитие быстроты, координационных качеств и скоростной выносливости. Обучение удару по мячу внутренней и средней частью подъёма, ведению и приему катящегося и низко идущего мяча. Обучение ловле катящегося мяча снизу, жонглированию мячом стопой, упражнениям на силу и точность ударов. Обучение удару по мячу внешне частью подъема и носком, приему мяча средней высоты. Обучение ловле катящегося мяча в приседе, упражнениям на силу и точность ударов. Совершенствование техники вбрасывания мяча. Обучение удару и остановки мяча внутренней частью стопы. Обучение ловле мяча сверху, упражнениям на силу и точность ударов. Развитие тактических навыков, точности и силы ударов по воротам. Подвижные игры, двухсторонняя игра в футбол.

Обучение технике выполнения высоко-далекой подачи, укороченного удара сверху и высоко-далекого атакующего удара. Обучение технике выполнения короткой подачи, удара «подставка» и атакующего удара «смерш». Обучение технике выполнения плоской подачи, удара «свеча» и высоко-далекого защитного удара. Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон. Обучение технике выполнения прострельной подачи, плоского удара и удара «в пол». Совершенствование техники подачи и атакующего удара воланом в подвижных играх, навыка игры в бадминтон. Выполнение комбинаций техник игры в бадминтон. Подвижные игры, двухсторонняя игра в бадминтон.

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:

- 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 используется защита реферативных сообщений. При оценке учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

I КУРС 1 СЕМЕСТР

Семинарское занятие 1.

Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Режим дня и биологические ритмы человека

Вопросы для обсуждения

1. Техника безопасности на занятиях физической культуры и в жизнедеятельности.
2. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, утоплениях, солнечном и тепловом ударах.
3. Режим дня и биологические ритмы человека (суточные, месячные).

Термины: безопасность, ушиб, растяжение связок, вывих, перелом, кровотечение, ожог, обморожение, солнечный и тепловой удар.

Выполнить:

1. Продемонстрировать знание первых доврачебных мероприятий по оказанию помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, утоплениях, солнечном (тепловом) ударах.
2. Рассчитать индивидуальные физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы.
3. Составить режим дня с учетом индивидуальных биологических ритмов.

Литература: [4 –С. 262; 14].

Семинарское занятие 2.

Культура тела и основы рационального питания студентов

Вопросы для обсуждения

1. Значение культурологического подхода в профессиональной и физической подготовке студентов творческих направлений.
2. Начало олимпийского движения и главное предназначение Олимпийских игр.
3. Культура тела, осанка с точки зрения биомеханики.
4. Рациональное питание, его нормы, режим и правила.

Термины: культура, культура движения (двигательная культура), культура тела, рациональное питание, осанка.

Выполнить:

1. Подготовить реферативные сообщения «Значение витаминов, минералов, микроэлементов для рационального питания»,
2. Разработать суточный рацион питания с учетом энергетической ценности продуктов.

Литература: [4 – С.8-10; 11; 12 - С. 525-546].

Семинарское занятие 3. Основные формы физической подготовки студентов Вопросы для обсуждения

1. Физическая подготовка студентов творческих направлений, ее сущность, содержание и компоненты.
2. Основные формы занятий по физической культуре и их структура.
3. Функции, цели и задачи факультативного (самостоятельного) занятия по физической культуре.

Термины: физическая подготовка, профессионально важные двигательные качества студентов творческих направлений, профессионально важные личностные качества студентов творческих направлений, нагрузка.

Выполнить:

1. Охарактеризовать правила проведения и организации различных видов факультативных (самостоятельных) видов занятий.
2. Определить максимальную ЧСС, допустимую для вашего возраста.
3. Подготовить комплексы упражнений для развития мышц: верхнего плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц нижних конечностей.

Литература: [1 – С.229-245; 2 – С. 209; 15 – С. 74 --89].

Семинарское занятие 4. Профессиограммы творческих профессий и профессионально-прикладные упражнения Вопросы для обсуждения

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов творческих специальностей.
2. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности хореографа.
3. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности актера.
4. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности вокалиста.

Термины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиограмма, профессионально важные двигательные качества, социальные и психофизиологические функции.

Выполнить:

1. Составить профессиограмму для вашей будущей профессии.
2. Разработать комплекс профессионально-прикладных упражнений для вашей будущей профессии.

Литература: [1 – С. 328-350; 2 – С. 188; 5; 6; 15- С.184-211; 17].

Семинарское занятие 5.

Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств студентов творческих направлений

Вопросы для обсуждения

1. Развитие профессионально важных двигательных качеств студентов.
2. Влияние физической культуры на личность студента творческих направлений.
3. Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных качеств личности (память, внимание).
4. Элементы и различные проявления волевых качеств.

Термины: двигательные качества, личностные качества, память, внимание, волевые качества.

Выполнить:

1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей,
2. Разработать комплекс упражнений для развития подвижности в суставах.
3. Составить комплекс упражнений для развития внимания и памяти.

Литература: [1 – С.186; 2 – С.91; 17].

Семинарское занятие 6.

Применение биомеханических характеристик движения на практике. Средства восстановления работоспособности

Вопросы для обсуждения

1. Биомеханические характеристики движений и их характеристика.
2. Условия сохранения устойчивого равновесия.
3. Фазы движений с элементами равновесия
4. Критерии, этапы и фазы вращательного движения.
5. Характеристика и основные этапы аутогенной тренировки.
6. Психомоторная тренировка

Термины: биомеханические, кинематические, динамические, ритмические, качественные характеристики.

Выполнить:

1. Составить образец психомоторной тренировки перед концертной деятельностью (мобилизирующий), после напряженной работы (расслабляющий).
2. Разработать комплекс упражнений на основе элементов гимнастики для глаз.
3. Подготовить реферативные сообщения «Вредные привычки и их профилактика».

Литература: [1- С.61; 3 – С.202-222; 9; 11].

Семинарское занятие 7.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Вопросы для обсуждения

1. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
2. Тесты для определения физического развития (массо-ростовой индекс Кветеле, индекс Брока, показатель пропорциональности физического развития - ППФР),
3. Тесты для определения функционального состояния организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы),
4. Тесты для определения эстетических показателей женской и мужской фигуры,
5. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Особенности занятий, включающих элементы хатха-йоги.

Термины: субъективные и объективные показатели, тест, атлетизм, хатха-йога.

Выполнить:

1. Вычислить массо-ростовой индекс, индекс Брока, показатель пропорциональности физического развития.
2. Определить функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы.
3. Вычислить эстетические показатели женской и мужской фигуры.

Литература: [1 – С. 301- 326; 2 – С. 329 - 340; 4 – С. 156-174; 16 – С.49-69].

Семинарское занятие 8.

Комплексы дыхательной гимнастики. Основы массажа и самомассажа

Вопросы для обсуждения

1. Оздоровительное значение дыхательной гимнастики и ее виды.
2. Отличие различных методик дыхательной гимнастики.
3. Основные приемы массажа и самомассажа.

Термины: дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж.

Выполнить:

1. Составить комплексы дыхательной гимнастики по методикам Стрельниковой, Лобановой-Поповой.
2. Продемонстрировать основные приемы самомассажа.

Литература: [2 – С. 214; 4 – С. 150-153, 181-185, 257].

7.2. ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ СООБЩЕНИЙ

1 КУРС 1 СЕМЕСТР

1. Основные понятия физической культуры. Физическое воспитание в творческом ВУЗе.
2. Социокультурное значение физической культуры и спорта.
3. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа в ВУЗе.
4. Двигательная активность, как важный фактор взаимодействия организма с окружающей средой.
5. Валеология и ее задачи.
6. Оздоровительные факторы физической культуры.
7. Личная гигиена: расписание дня, гигиена сна, гигиена тела.
8. Рациональное питание и физические упражнения как важные факторы для сохранения и укрепления здоровья.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Особенность организации труда и жизнедеятельности студента.
11. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов творческих направлений.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
16. Основы здорового образа жизни студента.
17. Алкоголь, наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, формулы, тесты).
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. История олимпийского движения.
21. Туризм, спортивное ориентирование.
22. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих направлений.
23. Эстетический компонент физической культуры студентов творческих направлений.
24. Взаимосвязь двигательной культуры, культуры тела и рационального питания студентов.
25. Личностный компонент физической культуры студентов творческих направлений.
26. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
27. Занятия по физической культуре как одно из средств формирования патриотических качеств личности.
28. Основные методики дыхательной гимнастики.
29. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
31. Профессионально важные качества студентов творческих направлений.
32. Физическая нагрузка при занятии физическими упражнениями.
33. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.
34. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, переломах, кровотечениях, солнечном (тепловом) ударе, ожогах и обморожениях.

35. Ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, шейпинг, стретчинг как основные методы совершенствования координационных способностей.

2, 3 КУРС ОБУЧЕНИЯ

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. Олимпийские чемпионы Луганщины.
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.

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 практических занятий, а также посредством самостоятельной работы с рекомендованной литературой.

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

9. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

1. Проверка реферативных сообщений.
2. Итоговые занятия, сдача нормативов.

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. Дашинороева. — 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. Голощапов 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. Жабикова. — Челябинск : Изд-во Южно-Уральского гос. гум.-пед. ун-та, 2016. — 195 с.
13. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения 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:

1. 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. — С. 354–359.
2. 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. — С. 115–118.
3. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 11. — С. 19-21.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: ФиС, 2010 г. — 23с.
5. Бальсевич В.Н. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 2008. — 203с.
6. Благуш Н.К. К теории тестирования двигательных способностей. — М.: ФиС, 2002. — 165с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 2006. — 192 с.
8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. — М.: Просвещение, 2006. — 173с.
9. 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.
10. 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.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 2009. — 493с.
12. 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.
13. Евсеева Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. — 6-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 444 с.
14. Купер Н. Аэробика для хорошего самочувствия. — М.: ФиС, 2007. — 162.с.
15. Киль А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта / 2011. — 300 с., с.227.
16. Козлов А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания / СПбГУ, 2010. — 87 с.
17. Лихачев Б.Т. Педагогика и физическая культура / М., 2012. — 500 с., с. 249.
18. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: ФиС, 2004. — 104 с.
19. 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.
20. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.-2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2014. — 464с.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в спортивном зале, на открытых спортивных площадках, в залах хореографии согласно расписанию занятий. 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.