**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО»**

КОЛЛЕДЖ ЛУГАНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ КУЛЬТУРЫ

И ИСКУССТВ ИМЕНИ М. МАТУСОВСКОГО

Цикловая комиссия «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа**

**нормативной учебной дисциплины**

**подготовки ОКУ «Младший специалист»**

**специальности 5.02020401«Музыкальное искусство», 5.02010401 «Народноехудожественноетворчество», 5.02020101 «Актерскоемастерство», 5.02010202 «Библиотечноедело».5.02020301 «Кино-, телеискусство», 5.02010501«Деловодство», 5.02020501 «Изобразительное искусство», 5.02021101 «Художественное фотографирование»**

**ВВЕДЕНИЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью профессионального образования студентов музыкального, художественного и отделения культуры колледжа Луганской государственной академии культуры и искусств имени М. Матусовского. Занятия должны проводиться в 1,2,3 и 4 семестрах (то есть на 1-2 курсе). По учебному плану дисциплина рассчитана на 150 аудиторных часа, а также на 58 часов самостоятельной работы студентов. Общее количество часов – 208 часов.

Данный предмет предполагает владение основами современных знаний в области физической культуры для дальнейшей деятельности будущих специалистов преподавателями музыкальных и художественных школ, учителей специальных предметов, руководителей творческих самодеятельных коллективов. С целью проверки полноты и прочности знаний студентов учебным планом предусмотрены зачеты во всех 4 семестрах.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

**- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**- формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

**- 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.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандартасреднего (полного) общего образования базового уровня. Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья,повышение физического потенциалаработоспособности обучающихся, на формирование у нихжизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность и оформлен в виде самостоятельной работы. Его освоение обеспечивает формированиемировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимисязначения здорового образа жизнии двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятийобеспечивает:ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительнойи профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятиясодействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая гимнастика, стретчинг).

В тексте программы вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых образовательные учреждения среднего профессионального образованияуточняютпоследовательность изучения учебного материала,характер учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, распределение учебных часов.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студент должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Студенты специальной медицинской группы должны:

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
* Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
* тест Купера — 12-минутное передвижение;
* плавание — 50 м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км(без учетавремени).

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**Учебно-методическая часть**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражненияу гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол** (**для юношей**)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**5. Плавание**

*Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.*

*Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.*

*Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.*

*Самоконтроль при занятиях плаванием.*

**6. Виды спорта по выбору**

***Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей*, *выносливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую*,*дыхательную*, *нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.*

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.*

***Атлетическая гимнастика***, ***работа на тренажерах***

*Решает задачи коррекции фигуры*, *дифференцировки силовых характеристик движений*, *совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.*

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами*, *амортизаторами из резины*, *гантелями*, *гирей*, *штангой. Техника безопасности занятий.*

***Дыхательная гимнастика***

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.*

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой-Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*)*.*

При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги[[1]](#footnote-2)\*, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу.

**Программа учебной дисциплины по семестрам**

**1 семестр**

*Раздел(тема) 1*.Легкая атлетика.  
Тема 1.Техникабега на короткие дистанции. Пробегания отрезков до 40метров. Прыжковые упражнения. Прыжкив длину.  
Тема 2.Пробегания отрезков до 50метров. Финиш. Прыжки в длину. Эстафеты.  
Тема 3.Упражнения с набивными мячами. Бег100 метров. Прыжки в длину.  
Тема 4.Техника бега на короткие дистанции. Бег до 1000 метров. Техника бега по виражу.  
Тема 5. Прыжковые упражнения. Кросс до 1000 метров. Подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре.  
Тема 6. Подготовительные и специальные упражнения легкоатлета. Кросс до 1000 метров на результат. Прыжки в длину.  
Тема 7. Сдача нормативов по кроссу в 3000 метров. Прыжок в длину. Подтягивание.  
Тема8. Сдача нормативов по легкой атлетике.

*Раздел 2*. Баскетбол.

Тема1.Передвижение разнообразными способами. Бросок мяча с места. Штрафной бросок. Игра.  
Тема2.Передачи мяча на месте в парах. Броски со средней дистанции. Игра  
Тема 3. Передача мяча после движения. Штрафные броски. Броски после «двойного» шага. Игра  
Тема4.Тактические действия в системе позиционного нападения. Штрафные броски. Игра.  
Тема5.Совершенствование техники «двойного шага». Броски с различных расстояний. Штрафной бросок. Игра  
Тема 6. Ведение мяча правой и левой руками на месте и в движении. Штрафные броски. Игра.  
Тема 7.Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Игра.  
Тема 8.Совершенствование техники штрафных бросков. Техника «двойного шага». Прием нормативов.  
Тема 9. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Прием нормативов.

**2 семестр**

*Раздел(тема) 3*.Гимнастика.  
Тема 1.Строевые упражнения. Упражнения для развития силовых качеств. Акробатика. Кувырки, стойки.  
Тема 2.. Упражнения в равновесии. Кувырки, подтягивания.Акробатика. Стойки. Опорный прыжок.  
Тема3.Упражнения для развития прыгучести. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Равновесия.  
Тема 4.Выполнение физических упражнений на брусьях (сгибание и разгибание рук в упоре). Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок.  
Тема 5. Упражнения для развития прыгучести со скакалкой, упражнения для пресса. Упражнения на бревне.  
Тема 6. Упражнения на бревне на равновесие. Упражнения для развития гибкости, силы пресса. Сдача нормативов.  
Тема 7. Упражнения для развития силы пресса. Сдача нормативов.  
Тема8. Сдача нормативов по гимнастике.  
 *Раздел 4*. Волейбол.  
Тема1.Правила игры в волейбол. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Нижняя прямая подача.  
Тема2.Упражнения с медболами. Эстафета с элементами волейбола. Техника передачи мяча. Подача мяча. «Пионербол».  
Тема 3. Упражнения с медболами для развития скоростно-силовых качеств. «Пионербол».  
Тема4.Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. Верхняя передача  
*Раздел 5.*Легкаяатлетика.  
Тема 1. Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции. Эстафеты.  
Тема 2.Кроссдо 1000 метров. Прыжки в длину.  
Тема 3.ЗФВ. Легкоатлетические упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Кросс до 3000 метров.  
Тема 4.Сдача нормативов по бегу на короткие дистанции. Бег 30, 60, 100 метров.  
Тема 5.Подводные и специальные упражнения легкоатлета. Сдача нормативов по кроссу в 3000 метров.  
Тема 6.Упражнения для развития силовых качеств. Сдача нормативов по кроссу в1000 метров.  
Тема 7.Упражнения для развития выносливости. Марш-бросок.  
Тема 8.Упражнения для развития прыгучести. Сдача нормативов по прыжкам в длину.  
Тема 9.Упражнения для развития основных физических качеств. Игра в футбол. К сдаче нормативов. Итог.

**3 семестр**

*Раздел 6*.Легкая атлетика  
Тема 1. Строевые упражнения. Возвратно-переменный бег. Ускорение.  
Тема2. Бег на средние дистанции. Кросс до 800 метров. Прыжки в длину.  
Тема 3. Бег в среднем темпе до 1км. Бег на короткие дистанции.  
Тема 4. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 1000 метров.  
Тема5. Бег на средние дистанции. Совершенствование бега по виражу.  
Тема 6. Кросс до 1000 метров. Прыжки в длину. Спортивные игры. Эстафета.  
Тема 7. Кросс до 3000 метров. Эстафеты. Сдача тестов.  
Тема 8.Марш-бросок. Прыжки в длину. Подтягивания. Сгибание рук в упоре.  
 *Раздел 7.*Баскетбол.  
Тема 1.Техника и тактика игры в баскетбол. Передвижения с мячом и без него. Штрафной бросок. Игра.  
Тема 2. Техника «двойного» шага. Броски мяча из различных расстояний. Двусторонняя игра.  
Тема 3. Ведение мяча. Остановки. Повороты, открывания. Штрафные броски. Учебная игра.  
Тема 4. Тактические действия игроков защиты. Зонная система защиты. Двусторонняя игра.  
Тема 5.Броски мяча с места и после движения. Штрафной бросок. Игра.  
Тема6.Тактические действия игроков в нападении. Индивидуальная атака. Двусторонняя игра. Сдача нормативов.  
Тема 7.Штрафные броски. Игра. Сдача нормативов по баскетболу.  
Тема 8.Совершенствование техник игры в баскетбол. Сдача нормативов. Итог

**4 семестр**

*Раздел 8*.Гимнастика.  
Тема 1.Акробатика и кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках, голове. Упражнения для развития спины. Вращения хула-хупа.  
Тема 2.Упражнения на брусьях, на бревне, акробатические упражнения. Опорный прыжок.  
Тема3.Развитие силы рук на перекладине. Упражнения на бревне. Опорный прыжок  
Тема 4. Акробатические упражнения, упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Упражнения для развития прыгучести на скакалке.  
Тема 5.Перекладина. Подтягивания. Акробатические упражнения. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Вращения хула-хупа.  
Тема 6.Упражнения для развития силы пресса. Прыжки на скакалке. Вращения хула-хупа.  
Тема 7.Упражнения для развития равновесия на бревне. Прием нормативов по гимнастике. Подвижная игра.  
Тема8.Сдача нормативов. Итог.  
*Раздел 9.*Спортивние игры(волейбол).  
Тема 1.ЗФВ. Короткие знакомства с правилами игры в волейбол. Верхняя передача. Прямая передача. Эстафеты с элементами волейбола.  
Тема 2.Верхняя передача мяча обеими руками. Нижняя прямая подача.  
Тема 3. ЗФВ. Развитие специальной прыгучести волейболиста. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Сдача тестов.  
Тема 4.Специальные упражнения волейболиста. Защитные действия игроков, передачи, подачи. Игра. Сдача нормативов по волейболу.  
*Раздел 10.*Легкая атлетика.  
Тема 1. Легкоатлетические упражнения. Повторно-переменный бег. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра.  
Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кросс до 1000 метров. Подвижная игра.  
Тема 3. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину. Игра в футбол.  
Тема 4. Упражнения для развития основных физических качеств. Игра.  
Тема 5. Упражнения для развития выносливости. Кросс. Подвижная игра.  
Тема 6. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину. Игра.  
Тема 7. Марш-бросок.  
Тема 8. Упражнения для развития ловкости. Бег 100 метров.  
Тема 9. Сдача тестов по легкой атлетике.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |
| --- |
| Наименования темы |
| **Самостоятельные занятия** | **58** |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 6 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 6 |
| 4.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 6 |
| 5.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 4 |
| 6.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 6 |
| 7.Профилактика простудных заболеваний | 8 |
| 8.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения | 8 |
| 9.Профилактика курения и наркомании | 6 |
|  |  |
| **Практические занятия** | **150** |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 64 |
| 2.Баскетбол | 32 |
| 3. Гимнастика | 32 |
| 4. Волейбол | 16 |
| 5. Виды спорта по выбору |  |
| **Всего** | **208** |

**Критерии оценивания учебных достижений студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни учебных достижений** | **Баллы** | **Критерии оценивания** |
| І  Критичный | 1 балл (критично) | Студент проявляет пассивность. Не справляется с практическими заданиями. |
| ІІ  Начальный | 2 балла (неудовлетворительно) | Студент владеет материалом на элементарном уровне усвоения. Во время теоретических ответов и практического показа допускает существенные ошибки, которые не может исправить самостоятельно. |
| ІІІ  Средний | 3 балла (удовлетворительно) | Студент в целом самостоятельно воспроизводит основной учебный материал. Владеет основными понятиями, элементами техники по темам. Однако допускает ошибки, которые частично не может исправить самостоятельно. |
| IV  Достаточный | 4 балла (хорошо) | Студент самостоятельно с пониманием воспроизводит учебный материал, умеет в целом применить на практике, контролировать свою деятельность, исправлять ошибки под руководством преподавателя. Допускает неточности, которые может самостоятельно исправить. |
| V  Высокий | 5 баллов (отлично) | Студент усваивает информацию в большем объёме, чем предусмотрено программой. Владеет глубокими знаниями учебного материала. Ответы полные, логичные, использует межпредметные связи. Проявляет интерес к занятиям по физической культуре, занимается самостоятельно в секциях.Во время практического показа не допускает ошибок. |

Обязательными видами оценивания учебных достижений студентов является тестирование, аттестация и зачет.

**Тестирование** происходит в результате сдачи контрольных тестов по каждому разделу.

**Аттестация**проводится после завершения изучения очередного раздела. Перед студентами, которые не усвоили материала темы или получили баллы на начальном уровне, предъявляется требование обязательного его доработки; им оказывается необходимая для этого помощь, определяется срок повторной аттестации. Студент имеет право на переаттестацию для повышения аттестационного балла.

**Зачет** осуществляется в конце семестра и выставляется по результатам тематических аттестаций.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Программой дисциплины «Физическая культура» предусмотрена самостоятельная работа студентов. Объём времени на самостоятельную работу предусмотрен учебным планом 58 часов. Самостоятельная работа направлена ​​на более качественное получение основных знаний и умений, расширение творческого потенциала, мировоззрения студентов, выполнения домашних заданий. Формами заданий для самостоятельной работы могут быть написание рефератов и самостоятельные практические (тренировочные) занятия. Самостоятельная работа планируется преподавателем и учитывается при выставлении итоговой успеваемости в конце семестра.

Для самостоятельной работы предлагаются такие темы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 6 |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 6 |
| 4 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 6 |
| 5 | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 4 |
| 6 | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 6 |
| 7 | Профилактика простудних заболеваний | 8 |
| 8 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения | 8 |
| 9 | Профилактика курения и наркомании | 6 |
|  | ВСЕГО | 58 |

**Список литературы**

1.Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.

2.Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: учебн. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.

3.Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. –М.: Гардарики, 2007.

4.Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П., Давиденко Д.Н. и др. Научные

основы физической культуры и здорового образа жизни / под общ.ред. Д.Н.

Давиденко.— СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.

5.Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010.

6.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой, Ф.В.Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.

7.Физическая культура: учебник/ коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. –2-е изд. – М.: КНОРУС, 2013. –424 с.

8.  Сергеев, В.Н. Умеете ли вы отдыхать / В.Н. Сергеев.- М.: Знание, 2001.

9.Бирюков А. А. Учись делать массаж/ А. А. Бирюков.- Москва: Советский спорт,1988.

10. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин.- Москва: Медицина, 1990.

11. Приходченко К. М. Школа закаливания на дому / К. М. Приходченко.- Минск: Полымя, 1988.

12. Гуреев Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев.- Москва: Советский спорт,1991.

13. Вайцеховский С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский .- Москва: Фис, 1971

14. Никифоров Ю. Б. Учитесь наслаждаться движениями / Ю. Б. Никифоров - Москва: Советский спорт,1989.

15.Галичев М. П**.Здоровье и физическая культура музыканта** : учеб.пособ. / М. П. Галичев. — Ростов н/ Д : РГК им. С. В. Рахманинова, 2006. — 248 с.

16.Евсеева Ю. И**.Физическая культура** : учеб.пособие / Ю. И. Евсеева. — 6-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 444 с.

17.[Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб.для студ. высш. учеб, заведений](http://pedlib.ru/Books/3/0174/3_0174-1.shtml). —— 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.

**Информационные ресурсы**

**1.Физическая культура студента**: учебник / под ред. В. И. Ильинича. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=6593&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6593&mode=DocBibRecord)

|  |  |
| --- | --- |
|  | 2.Бароненко В.А.Здоровье и физическая культура : учеб.пособ. / под ред. В. А.Бароненко, Л. А. Рапопорт. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  [**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=6573&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6573&mode=DocBibRecord) |

3**.** Педагогика высшей школы: Андреев А.А. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[**http://lib.lgaki.info/page\_lib.php?docid=11548&mode=DocBibRecord**](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=11548&mode=DocBibRecord)

4.Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: [**http://pedlib.ru/3**](http://pedlib.ru/3)

6.<http://sport.spbstu.ru/>

7.<http://www.grandars.ru/college/medicina/formirovanie-zozh.html>

1. [↑](#footnote-ref-2)