

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОД 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

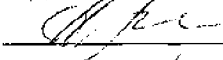
Для специальностей: 52.02.04 Актерское искусство; 51.02.03 Библиоковедение; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения; 52.03.01 Искусство танца (по видам): спортивный бальный танец; современный танец; народно-сценический танец; 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): театральное творчество; кино,-телетворчество; этно-художественное творчество (профили): народное песенное искусство (народный вокал); народное песенное искусство (эстрадный вокал); народное инструментальное искусство (народные инструменты); народное инструментальное искусство (эстрадные инструменты); 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам); 53.02.04 Вокальное искусство; 53.02.02. Музыкальное искусство эстрады (по видам); 53.02.07 Теория музыки; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 54.02.05 Живопись (по видам); 54.02.07 Скульптура; 54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.08 Техника и искусство фотографии

Рассмотрено и согласовано цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 1 от «12» 09 2016 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальностям 52.02.04 «Актерское искусство»; 51.02.03 «Библиотечковедение»; 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведения»; 52.03.01 «Искусство танца (по видам): спортивный бальный танец; современный танец; народно-сценический танец»; 51.02.01 «Народное художественное творчество (по видам): театральное творчество; кино,- телетворчество; этнохудожественное творчество (профили): народное песенное искусство (народный вокал); народное песенное искусство (эстрадный вокал); народное инструментальное искусство (народные инструменты); народное инструментальное искусство (эстрадные инструменты)»; 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам); 53.02.04 «Вокальное искусство»; 53.02.02. «Музыкальное искусство эстрады (по видам)»; 53.02.07 «Теория музыки»; 53.02.06 «Хоровое дирижирование»; 54.02.05 «Живопись» (по видам); 54.02.07 «Скульптура»; 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»; 54.02.08 «Техника и искусство фотографии», примерной программы «Физическая культура»

Председатель цикловой комиссии

А. В. Медяник 
(подпись Ф.И.О.)

Заместитель директора колледжа по учебно-методической работе

А. И. Сенчук 
(подпись Ф.И.О.)

Составитель: Пшечук-Воронина Яна Юрьевна, кандидат педагогических наук, преподаватель высшей категории ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского»

Дрогин Леонид Александрович, преподаватель первой категории ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания ЦК от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС ЛНР для специальностей среднего профессионального образования: 52.02.04 Актерское искусство, 52.03.01 Искусство танца (по видам): спортивный бальный танец; современный танец; народно-сценический танец; 51.02.03 Библиоковедение, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.07 Теория музыки, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.07 Скульптура, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся студент должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового

образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.3. Использование часов вариативной части в ПССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции □	Дополнительные знания, умения	№, название темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.					

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – **162** часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – **108** часа; самостоятельной работы обучающихся – **54** часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальностям: 52.02.04 Актерское искусство, 51.02.03 Библиотечное дело, 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), 52.03.01 Искусство танца (по видам): спортивный балльный танец; современный танец; народно-сценический танец; 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.07 Теория музыки, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.07 Скульптура, 54.02.01 Дизайн (по отраслям), 54.02.08 Техника и искусство фотографии.

Наименование результата обучения	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;- теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
	Раздел 1 Легкая атлетика						
ОК 10	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	4	2	2	-	2	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину	4	2	2	-	2	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	4	4	4	-	-	-
	Раздел 2 Баскетбол						
ОК 10	Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	10	4	4	-	6	-
	Тема 2.2. Движения с мячом	6	4	4	-	2	-
	Раздел 3 Волейбол						
ОК 10	Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	6	4	4	-	2	-
	Раздел 4 Гимнастика						
ОК 10	Тема 4.1. Акробатические элементы	2	2	2	-	-	-
	Тема 4.2. Упражнения на гимнастической скамейке.	4	2	2	-	2	-
	Тема 4.3. Ритмическая гимнастика	6	4	4	-	2	-
	Раздел 5 Кроссовая подготовка						
ОК 10	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта	2	2	2	-	-	-
	Тема 5.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	4	2	2	-	2	-
	Тема 5.3. Бег на средние дистанции	6	4	4	-	2	-

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
	Раздел 6 Легкая атлетика						
ОК 10	Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	6	6	6	-	-	-
	Тема 6.2. Эстафетный бег.	12	6	6	-	6	-
	Тема 6.3. Прыжки в длину с места.	8	4	4	-	4	-
	Раздел 7 Баскетбол						
ОК 10	Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе.	8	6	6	-	2	-
	Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе.	12	10	10	-	2	-
	Раздел 8 Волейбол						
ОК 10	Тема 8.1. Передачи мяча в тройках в волейболе.	14	8	8	-	6	-
	Раздел 9 Гимнастика						
ОК 10	Тема 9.1. Акробатические упражнения.	8	4	4	-	4	-
	Тема 9.2. Упражнения на бревне.	6	4	4	-	2	-
	Тема 9.3. Степ-аэробика.	10	8	8	-	2	-
	Раздел 10 Кроссовая подготовка						
ОК 10	Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции.	4	4	4	-	-	-
	Тема 10.2. Техника бега по виражу.	6	4	4	-	2	-
	Тема 10.3. Бег на средние и длинные дистанции.	10	8	8	-	2	-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры и овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения, прыжковые упражнения, 6-минутный бег.	8
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Практическое занятие: Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие), бег на короткие дистанции 30. 60.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткий конспект Тематика самостоятельной работы: Значение формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.	2
Тема 1.2 Прыжки в длину.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения, многоскоки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткий конспект Тематика самостоятельной работы: Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи	2
Тема 1.3 Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, 6-минутный бег	4
Раздел 2 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	8

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	. Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Факультативное занятие по баскетболу Тематика самостоятельной работы: Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью	6
Тема 2.2 Движения с мячом в баскетболе	Практическое занятие: Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить реферат Тематика самостоятельной работы: «Профилактика вредных привычек»	2
Раздел 3 Волейбол	Содержание учебного материала 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. Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча.Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите.	4
Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка реферативного сообщения Тематика самостоятельной работы: «Правила игры в волейболе»	2

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Раздел 4 Гимнастика	Содержание учебного материала Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	8
Тема 4.1 Акробатические элементы	Практическое занятие: Акробатические элементы	2
Тема 4.2 Упражнения на гимнастической скамейке	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Знакомство стестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.	2
	Тематика самостоятельной работы: Тесты для определения функционального состояния организма	
Тема 4.3 Ритмическая гимнастика	Практическое занятие: Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материала по составлению дневника самоконтроля	2
	Тематика самостоятельной работы: Дневник самоконтроля	
Раздел 5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	8
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	2
Тема 5.2 Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов утренней гимнастики	2
	Тематика самостоятельной работы: Комплекс утренней гимнастики	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие Бег на дистанцию 2000, 3000 м	4
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов производственной гимнастики	2
	Тематика самостоятельной работы: Комплекс производственной гимнастики	
Раздел 6. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Возвратно-переменный бег, легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (60 метров). Бег на короткие дистанции (100 метров), эстафетный бег. Кросс до 800 метров. Кросс 2000, 3000 метров. Упражнения для развития прыгучести.	16
Тема 6.1 Бег на короткие дистанции	Бег на 60, 100 метров	4
Тема 6.2 Эстафетный бег	Кросс до 800 метров. Кросс 2000, 3000 метров	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материала по обучению приемам массажа	6
	Тематика самостоятельной работы: Массаж при утомлении	
Тема 6.3. Прыжки в длину с места	Упражнения для развития прыгучести	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материала по обучению приемам самомассажа.	4
	Тематика самостоятельной работы: Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	
Раздел 7. Баскетбол	Содержание учебного материала Ведение мяча, передачи на месте и в движении. Тактические действия игрока. Штрафной бросок. Двойной шаг.	16
Тема 7.1. Передачи мяча	Ведение мяча, передачи на месте и в движении	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение тактическим действиям игрока	2
	Тематика самостоятельной работы: Тактические действия игрока	
Тема 7.2. Броски с различных дистанций	Штрафной бросок. Двойной шаг	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект	2
	Тематика самостоятельной работы: Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Раздел 8 Волейбол	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. Тактические действия игроков в волейболе	8
Тема 8.1. Передачи мяча в тройках в волейболе	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе в зону.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферативное сообщение	6
	Тематика самостоятельной работы: Основные приемы психорегулирующих упражнений	
Раздел 9 Гимнастика	Содержание учебного материала Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	16
Тема 9.1 Акробатические упражнения	Практическое занятие: Акробатические элементы	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Факультативное занятие по аэробике	4
Тема 9.2 Упражнения на бревне	Практическое занятие: Упражнения на гимнастическом бревне.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферативное сообщение	2
	Тематика самостоятельной работы: Виды дыхательной гимнастики	
Тема 9.3 Степ-аэробика	Практическое занятие: Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление психорегулирующей тренировки после концертной деятельности	2
	Тематика самостоятельной работы: Психорегулирующая тренировка	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Раздел 10. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.Кроссовая подготовка.	16
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	4
Тема 10.2. Эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексовпсихорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью Тематика самостоятельной работы: Комплекспсихорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью	2
Тема 10.3 Бег на средние и длинные дистанции	Практическое занятие: Бег на дистанцию 2000, 3000 м	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексовупражнений для коррекции зрения. Тематика самостоятельной работы:Комплексупражнений для коррекции зрения.	2
	Всего	(108+54) 162

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, мячи.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура» может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования;

промежуточный контроль: зачет, дифференцированный зачет.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальностям должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное, высшее образование, соответствующее профилю учебной дисциплины «Физическая культура». Преподаватели

Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с.](#)
2. [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.](#)
3. [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.](#)
4. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 301 с.](#)
5. [Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. — Ярославль : ЯрГУ, 2009. — 116 с.](#)
6. [Горбунова В. М. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилук. — изд. 2-е, доп. и перераб. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 443 с.](#)
7. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.](#)
8. [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.](#)
9. [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.](#)
10. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. - 124 с.](#)
11. [Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений : учеб. пособие / Е. Г. Котельникова. — Л. : \[б. и.\], 1980. — 83 с.](#)
12. [Омаров Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : АГРУС, 2014. — 78 с.](#)
13. [Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях : практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. — 96 с. : ил.](#)
14. [Пшечук-Воронина Я. Ю. Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина. — Луганск : ЛГАКИ им. М. Матусовского, 2020. — 217 с.](#)
15. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. - М. : Академия, 2000. - 152 с.](#)
16. [Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М. : Физкультура и спорт, 1992. — 112 с. : ил.](#)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися студентами самостоятельных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью; - контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; 	<p>Комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики;</p> <p>Двигательные тесты по гимнастике, волейболу, баскетболу, легкой атлетике.</p> <p>Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»</p> <p>Проба Руфье, функциональные пробы, весо-ростовой индекс;</p> <p>Двигательные тесты по баскетболу и волейболу, гимнастике, легкой атлетике.</p> <p>Судейство на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки или части занятия.</p>	<p>Формы:</p> <p>текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование. устный опрос, защита реферата.</p> <p>Методы:</p> <p>1.Метод организации учебной деятельности: -словесный(объяснение, беседа, рассказ), - наглядный (показ, наблюдение), - практический;</p> <p>2.Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);</p> <p>3.Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):</p>

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; - теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. 	<p>Оценка рефератов и реферативных сообщений, устные ответы</p>	<p>Формы: текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата.</p> <p>Методы: Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):</p>

Дополнительные источники:

1. Астахов, А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры : учеб. пособие / А. М. Астахов. – М. : МГИК, 1992. – 117 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. [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.](#)
5. [Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. — Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. — 124 с.](#)
6. [Зациорский В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин В. Н. Селуянов. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 143 с. : ил.](#)
7. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
8. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
9. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. - М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010.- 225 с.
10. [Спортивное ориентирование : учеб. пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. - Ульяновск : УЛГТУ, 2009. - 102 с.](#)
11. Столяров, В. И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ИФК и слушателей ВШТ / В. И. Столяров, М. Я. Сараф. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 67 с.
12. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://pedlib.ru/3>. - Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.
2. ГУ ДПО ЛНР «Республиканский центр развития образования» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rcro.su/>
3. Закон Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П (с изменениями) «Об образовании» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>
4. Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 24.10.2016 № 400 «О переходе образовательных учреждений высшего образования Луганской Народной Республики на государственные образовательные стандарты Луганской Народной Республики»

[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/highedulaw/655-prikaz-mon-lnr-ot-241016-400.html>

5. Приказ Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 08.04.2019 № 319-ОД «Об утверждении государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования Луганской Народной Республики» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/6424-prikaz-mon-lnr-ot-08042019-g-319-od.html>