

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

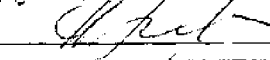
специальностей: 52.02.04 Актерское искусство; 51.02.03 Библиоковедение; 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения; 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): театральное творчество; кино,- телетворчество; этно-художественное творчество (профили): народное песенное 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 «Социально-экономические и гуманитарные дисциплины»

Протокол № 2 от «15» 19 2020 г.

Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальностям 52.02.04 «Актерское искусство»; 51.02.03 «Библиотекведение»; 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведения 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»

Заведующий цикловой комиссией

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 ДИЦИПЛИНЫ.....	7
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ.....	15

# 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, 51.02.03 Библиотекведение, 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:**

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

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

**1.3. Использование часов вариативной части в ППСЗИ** **Использование часов вариативной части в программе подготовки специалистов среднего звена** (данный пункт заполняется образовательной организацией (учреждением) при разработке рабочей программы).

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Кол-во часов	Обоснование включения в программу
1					

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – **156** часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – **104** часа; самостоятельной работы обучающихся – **52** часа.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности: 52.02.04 Актерское искусство, 51.02.03 Библиотекведение, 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.

Код(согласно ГОС СПО ЛНР)	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Умение работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 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
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>						
ОК2-4,6, 8	Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	10	6	6	-	4	-
	Тема 1.2. Прыжки в длину	8	4	4	-	4	-
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	8	6	6	-	2	-
	<b>Раздел 2 Баскетбол</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 2.1. Броски мяча в баскетболе	14	8	8	-	6	-
	Тема 2.2. Движения с мячом в баскетболе	12	8	8	-	4	-
	<b>Раздел 3 Волейбол</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 3.1. Передачи мяча в паре в волейболе	16	8	8	-	8	-
	<b>Раздел 4 Гимнастика</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 4.1. Акробатические упражнения	10	8	8	-	2	-
	Тема 4.2. Упражнения на бревне	10	8	8	-	2	-
	Тема 4.3. Ритмическая гимнастика	10	8	8	-	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
	<b>Раздел 5 Кроссовая подготовка</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 5.1. Бег на короткие дистанции с низкого старта	6	4	4	-	2	-
	Тема 5.2. Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	8	4	4	-	4	-
	Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции	12	8	8		4	-
	<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 6.1. Бег на короткие дистанции.	4	4	4	-	-	-
	Тема 6.2. Эстафетный бег.	14	8	8	-	6	-
	Тема 6.3. Прыжки в длину с места.	8	4	4		4	
	<b>Раздел 7 Баскетбол</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 7.1. Передачи мяча в баскетболе.	6	4	4	-	2	-
	Тема 7.2. Броски с различных дистанций в баскетболе.	7	4	4	-	3	-
	<b>Раздел 8 Волейбол</b>						
ОК 2-4,6, 8	Тема 8.1. Передачи мяча в тройках в волейболе.	14	8	8	-	6	-

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
	<b>Раздел 9 Гимнастика</b>						
ОК 2-4,6, 8	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	-
	<b>Раздел 10 Кроссовая подготовка</b>						
ОК 2-4,6, 8	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
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	16
<b>Тема 1.1.</b> Техника бега на короткие дистанции	Техника безопасности на занятиях физической культуры, бег на короткие дистанции 30. 60.100 метров, беговые упражнения, техника бега по виражу, техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки.	
	Практическое занятие: Легкоатлетические упражнения (беговые, подводящие)	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение техники низкого старта	4
	Тематика самостоятельной работы: Основы здорового образа жизни.	
<b>Тема 1.2</b> Прыжки в длину.	Практическое занятие: Прыжковые упражнения, многоскоки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: виды прыжков	4
	Тематика самостоятельной работы: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Тема 1.3</b> Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие: кроссовая подготовка,6-минутный бег	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Дыхание во время кросса	2
	Тематика самостоятельной работы: Формы и основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Раздел2Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	16
<b>Тема 2.1.</b> Броски мяча в баскетболе	Ускорения, бег спиной вперед, приставной шаг, бросок из под кольца, броски с различных дистанций, штрафной бросок	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
	Практическое занятие: бросок из под кольца	8
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие по баскетболу Тематика самостоятельной работы: Самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью	6
<b>Тема 2.2</b> Движения с мячом в баскетболе	Практическое занятие: Передачи мяча в парах, ведение мяча, двойной шаг, штрафной бросок	8
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие	4
	Тематика самостоятельной работы: реферат «Профилактика вредных привычек»	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	8
<b>Тема 3.1.</b> Передачи мяча в паре в волейболе	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.	
	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Средства повышения работоспособности	
	Тематика самостоятельной работы: реферативное сообщение «Правила игры в волейболе»	8
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	24
	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.	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Практическое занятие: Акробатические элементы	8
	Самостоятельная работа обучающихся: факультативное занятие по аэробике	2
Тема 4.2 Упражнения на бревне	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: измерение уровня профессионально важных психофизиологических качеств	2
	Тематика самостоятельной работы Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
Тема 4.3 Ритмическая гимнастика	Практическое занятие: Степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление дневника самоконтроля	2
	Тематика самостоятельной работы: дневник самоконтроля	
Раздел 5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	16
	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	4
	Тематика самостоятельной работы: Техника бега на короткие дистанции	2
Тема 5.2 Челночный бег 3x10 метров. Эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов утренней гимнастики	4
	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	8
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов производственной гимнастики	4
	Тематика самостоятельной работы: комплекс производственной гимнастики	
Раздел 6. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16
	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.	
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: обучение приемам массажа и самомассажа	6
	Тематика самостоятельной работы: Массаж и самомассаж при физическом утомлении	
Тема 6.3. Прыжки в длину с места	Упражнения для развития прыгучести	4
	Самостоятельная работа обучающихся: обучение приемам самомассажа.	4
	Тематика самостоятельной работы: Массаж и самомассаж умственного утомления.	
Раздел 7. Баскетбол	Содержание учебного материала	8
	Ведение мяча, передачи на месте и в движении. Тактические действия игрока. Штрафной бросок. Двойной шаг.	
Тема 7.1. Передачи мяча	Ведение мяча, передачи на месте и в движении	4
	Самостоятельная работа обучающихся: обучение тактическим действиям игрока	
	Тематика самостоятельной работы: Тактические действия игрока	

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
Тема 7.2. Броски с различных дистанций	Штрафной бросок. Двойной шаг	4
	Самостоятельная работа обучающихся: техника штрафного броска	3
	Тематика самостоятельной работы:Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	
	<b>Всего</b>	<b>156 (104+52)</b>

## 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 согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии или 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 проходят стажировку в профильных организациях не реже одного раза в 5 лет.

**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.](#)

## 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>

## 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 индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Двигательные тесты по гимнастике, баскетболу и волейболу, легкой атлетике.</p>	<p><b>Формы:</b> текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование.</p> <p><b>Методы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод организации учебной деятельности:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный (объяснение, беседа, рассказ),</li> <li>- наглядный (показ, наблюдение),</li> <li>- практический;</li> </ul> </li> <li>2. Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);</li> <li>3. Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):</li> </ol>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Оценка рефератов и реферативных сообщений</p>	<p><b>Формы:</b> текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата.</p> <p><b>Методы:</b></p> <p>Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы):</p>