Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Филиппов Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.11.2026 13:21:58
Уникальный программный ключ:
6f08c9f177a45145ce6802379c97a051be0a90ab

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования – бакалавриат
Направление подготовки – 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность
Профиль - Менеджмент информационной деятельности
Форма обучения – очная, заочная
Год набора - 2022 год

Луганск 2023

Рабочая программа составлена на основании учебного плана с учетом требований ОПОП и ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 06.12.2017 №1182.

Программу разработала Я. Ю. Пшечук-Воронина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин Академии Матусовского.

Протокол № 8 от 15. 03. 2023 г.

Заведующий кафедрой О. Г. Лукьянченко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной частью дисциплин ОПОП ФГОС ВО, (уровень бакалавриата) и адресована студентам 1 курса (1 семестр) направлений подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность. Дисциплина реализуется кафедрой социально-гуманитарных дисциплин Академии Матусовского.

Основная цель дисциплины: освоить теоретический материал по физической культуре, показать взаимодействие теории и практики.

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования, защиты рефератов и реферативных сообщений.

Итоговый контроль в форме зачета. При оценке учитывается посещаемость занятий и результат аттестации.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Программой дисциплины для очной формы обучения предусмотрены лекционные занятия – 30 часов, самостоятельная работа – 42 часа.

Для студентов заочной формы обучения лекционные занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 68 часов.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

- укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 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.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части подготовки студентов направлений подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность.

Данный курс является основой для изучения «Элективных курсов по физической культуре и спорту».

В программе учтены междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование универсальных компетенций (УК) в соответствии с ФГОС ВО по направлениям подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность

Универсальные компетенции (УК):

№ компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	У К - 7 . 1 . Ознакомлен с теоретическим материалом по основам здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, восстановлении работоспособности, профессионально-прикладной физической подготовке	**Знать:** теоретический материал, который получен в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в области анатомии, физиологии, психологии, экологии; основы сотрудничества с подавателями и сверстниками с использованием иальных средств и методов двигательной вности; как использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены; приемы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, основные способы самоконтроля индивидуальных функциональных показателей (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы), эстетических показателей фигуры, физической подготовленности; основы здорового образа жизни; основы профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; методику проведения учебно-тренировочного занятия. **Уметь:** оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; использовать междисциплинарные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной-оздоровительной деятельности; быть готовым к саморазвитию и

			личностному самоопределению; формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной деятельности; проявлять активность с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанты здоровья, использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессионально-прикладной физической культуры и строить индивидуальную образовательную траекторию; использовать систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; быть готовым к служению Отечеству и его защите, иметь чувство патриотизма, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. **Владеть:** разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; навыками физических упражнений разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

5. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Названия тем	Количество часов							
	очная форма				заочная форма			
	всего	в том числе			всего	в том числе		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 2. Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Биологические ритмы человека.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 3. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 4. Культура тела и основы рационального питания студентов.	6	2	-	4	6	-	-	6
Тема 5. Физическая подготовка студентов творческих вузов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	6	4	-	2	6	2	-	4
Тема 6. Основные формы физической подготовки студентов творческих вузов.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 7. Профессионально важные качества студентов творческих вузов.	6	2	-	4	6	-	-	6
Тема 8. Профессиограммы творческих профессий и профессионально-прикладные упражнения.	6	2	-	4	6	-	-	6
Тема 9. Обучение движениям (принципы обучения, физическая нагрузка и формы ее повышения). Биомеханические характеристики движений.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 10. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.	4	2	-	2	4	-	-	4
Тема 11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	6	2	-	4	6	-	-	6
Тема 12-13. Утомление и переутомление. Средства восстановления работоспособности.	8	4	-	4	8	2	-	6
Тема 14. Социально-биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.	6	2	-	4	6	-	-	6
Лекция 15. Основы массажа и самомассажа.	6	2	-	4	6	-	-	6
ВСЕГО часов	**72**	**30**	**-**	**42**	**72**	**4**	**-**	**68**

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы. Основные понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «здоровый образ жизни». Цели, задачи и средства физического воспитания. Основы здорового образа жизни, элементы ЗОЖ, факторы, влияющие на здоровье человека. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Просмотр фильма « 4 ключа к твоему успеху».

Литература

1. Бирюков А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил
2. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

Тема 2. Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Биологические ритмы человека.

Содержание темы. Техника безопасности на занятиях физической культуры и в жизнедеятельности. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, утоплениях, солнечном и тепловом ударах. Биологические ритмы человека (суточные, месячные). Расчет индивидуальных биоритмов (физический, эмоциональный и интеллектуальный). Составление режима дня с учетом индивидуального биологического ритма. Просмотр презентации.

Литература

1. 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.
2. Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.
3. Кузнецов Ю. Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Амрита-Русь, 2006. — 384 с. : ил.

Тема 3. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.

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

Литература

1. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
2. Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.

Тема 4. Культура тела и основы рационального питания студентов.

Содержание темы. Значение культурологического подхода в профессиональной и физической подготовке студентов творческих вузов. Начало олимпийского движения и главное предназначение Олимпийских игр. Культура тела, осанка с точки зрения биомеханики. Рациональное питание, его нормы, режим и правила. Разработка рационального суточного рациона питания с учетом энергетической ценности продуктов и двигательной активности.

Литература

1. Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилюк. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.

Тема 5. Физическая подготовка студентов творческих вузов. ППФП.

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

Литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.
2. Лексикон нонклассики. Художественно-эстетическая культура XX века / под ред. В. В. Бычкова. – М. : РОС-СПЭН, 2003. – 607 с.

Тема 6. Основные формы физической подготовки студентов творческих вузов.

Содержание темы. Физическая подготовка студентов творческих вузов, ее сущность, содержание и компоненты. Основные формы занятий по физической культуре и их структура. Функции, цели и задачи факультативного (самостоятельного) занятия по физической культуре. Характеристика правил проведения и организации различных видов факультативных (самостоятельных) видов занятий. Определение максимальной ЧСС, допустимой для вашего возраста. Подготовка комплексов упражнений для развития мышц: верхнего плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц нижних конечностей.

Литература

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 112с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5 -16-006955-5. Академия
3. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.
4. Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.

Тема 7. Профессионально важные качества студентов творческих вузов.

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

Литература

1. Пшечук-Воронина Я. Ю.Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.

Тема 8. Профессиограммы творческих профессий и профессионально-прикладные упражнения.

Содержание темы. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

студентов творческих вузов. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности хореографа. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности актера. Психофизиологическая характеристика будущей профессиональной деятельности вокалиста. Составление профессиограммы для вашей будущей профессии. Разработка комплексов профессионально-прикладных упражнений для вашей будущей профессии.

Литература

1. Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилюк. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.

Тема 9. Обучение движениям (принципы обучения, физическая нагрузка и формы ее повышения). Биомеханические характеристики движений.

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

Литература

1. Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

2. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.

3. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.

Тема 10. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность занятий. Основные мотивы. Требования к самостоятельным занятиям и правила проведения занятий физическими упражнениями. Основные формы проведения занятий, краткая характеристика и содержание. Развитие профессионально важных двигательных качеств студентов. Влияние физической культуры на личность студента творческих вузов. Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных качеств личности (память, внимание). Элементы и различные проявления волевых качеств. Составление комплекса упражнений для развития координационных способностей. Разработка комплекса упражнений для развития подвижности в суставах. Комплексы упражнений для развития внимания и памяти.

Литература

1. Пшечук-Воронина Я. Ю.Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.

2. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.

Тема 11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими

упражнениями.

Содержание темы. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Тесты для определения физического развития (массо-ростовый индекс Кветеле, индекс Брока, показатель пропорциональности физического развития - ППФР). Тесты для определения функционального состояния организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нервно-мышечной системы). Тесты для определения эстетических показателей женской и мужской фигуры. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Особенности занятий, включающих элементы хатха-йоги. Вычисление массо-ростового индекса, индекса Брока, показателя пропорциональности физического развития. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной системы. Вычисление эстетических показателей женской и мужской фигуры.

Литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.

2. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия

Тема 12-13. Утомление и переутомление. Средства восстановления работоспособности.

Содержание темы. Понятие об утомлении и переутомлении. Виды утомления. Характеристика гигиенических средств оздоровления и восстановления работоспособности студентов творческих вузов. Примерное содержание аутогенной тренировки. Характеристика и основные этапы аутогенной тренировки. Психомоторная тренировка. Составление образца психомоторной тренировки перед концертной деятельностью (мобилизирующий), после напряженной работы (расслабляющий). Упражнения на внимание. Дыхательная гимнастика как одно из средств восстановления работоспособности. Разновидности дыхательной гимнастики и история возникновения. Оздоровительное значение дыхательной гимнастики. Виды дыхательной гимнастики. Отличие различных методик дыхательной гимнастики. Составление комплекса дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, по методике Лобановой-Поповой. Выполнение теста по методике Бутейко.

Литература

1. Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.

2. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.

Тема 14. Социально-биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.

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

Литература

1. 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.

2. Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.

Тема 15. Основы массажа и самомассажа.

Содержание темы. Основные приемы массажа и самомассажа. Разновидности массажа и самомассажа. Показания и противопоказания массажа. Просмотр презентации.

Литература

1. Бирюков А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил

7. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа студентов обеспечивает более глубокое раскрытие темы лекций и подготовку к контрольному тестированию. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных творческих заданий.

СР включает следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск и обзор литературы и электронных источников информации по заданным проблемам курса;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку посредством написания рефератов и реферативных сообщений;
- составление комплексов упражнений для развития координационных способностей, подвижностей в суставах, совершенствования силовой подготовки;
- составление комплексов профессионально-прикладных упражнений для будущей профессии;
- тестирование своего физического развития, функционального состояния организма, эстетических показателей фигуры;
- составление комплексов психомоторной тренировки, дыхательной гимнастики, самомассажа;
- разработка суточного рациона питания с учетом энергетической ценности продуктов;
- подготовка к зачету.

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

7.1. ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1.Определение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «здоровье», «здоровый образ жизни».

2.Средства физического воспитания.

3. Компоненты здорового образа жизни.

Термины: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, здоровый образ жизни.

Выполнить:

1.Определить фактор, наиболее влияющий на здоровье человека.

Литература: [1; 14; 15; 16; 17; 18].

Тема 2. Техника безопасности и первая доврачебная помощь. Биологические ритмы человека.

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

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

Выполнить:

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

Литература: [11;14].

Тема 3. Взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.

1. Определение понятий.
2. В чем проявляется взаимодействие физической, двигательной и эстетической культуры.
3. Начало олимпийского движения и главное предназначение Олимпийских игр.

Термины: физическая культура, двигательная культура, эстетическая культура.

Выполнить:

1. Подготовить презентацию «Олимпийский чемпион Луганщины».
2. Составить доклад к презентации.

Литература: [14; 20].

Тема 4. Культура тела и основы рационального питания студентов.

1. Значение культурологического подхода в профессиональной и физической подготовке студентов творческих вузов.
2. Культура тела, осанка с точки зрения биомеханики.
3. Рациональное питание, его нормы, режим и правила.

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

Выполнить:

1. Разработать рациональный суточный рацион питания с учетом энергетической ценности продуктов и двигательной активности.

Литература: [8; 9].

Тема 5. Физическая подготовка студентов творческих вузов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1.Определение понятий.

2. Сущность и содержание физической подготовки.

3. Компоненты физической подготовки.

Термины: физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Выполнить:

1. Определить цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Выявить основные и дополнительные факторы профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература: [4; 16].

Тема 6. Основные формы физической подготовки студентов творческих вузов.

1. Основные формы занятий по физической культуре и их структура.

2. Функции, цели и задачи факультативного (самостоятельного) занятия по физической культуре.

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

Выполнить:

1. Охарактеризовать правила проведения и организации различных видов факультативных (самостоятельных) видов занятий.

2. Определить максимальную ЧСС, допустимую для вашего возраста.

3. Подготовить комплексы упражнений для развития мышц: верхнего плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц нижних конечностей.

*Литература***:** [3; 5; 7; 12].

Тема 7. Профессионально важные качества студентов творческих вузов.

1.Определение понятий.

2.Выявление качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

3. Выявление профессиональных заболеваний и их профилактика.

Термины: профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов, личностные качества.

Выполнить:

1.Составить комплекс упражнений для развития профессионально важных двигательных качеств.

3. Подготовить комплексы упражнений для развития мышц внимания и памяти.

Литература: [16].

Тема 8. Профессиограммы творческих профессий, комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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

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

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

Литература: [6].

Тема 9. Обучение движениям (принципы обучения, физическая нагрузка и формы ее повышения). Биомеханические характеристики движений.

1. Принципы обучения движениям.
2. Физическая нагрузка, формы ее повышения, параметры физической нагрузки.
3. Биомеханические характеристики движений

Термины: физическая нагрузка, формы ее повышения, факторы.

Выполнить:
1. Выявить зону интенсивности физической нагрузки для себя.
2. Определить факторы, регулирующие нагрузку.
3. Провести измерение промежутка восстановления после физической нагрузки.

Литература: [17; 18; 19; 20].

Тема 10. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в творческом вузе.
1. Развитие профессионально важных двигательных качеств студентов.
2. Влияние физической культуры на личность студента творческих вузов.
3. Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных качеств личности (память, внимание).
4. Элементы и различные проявления волевых качеств.

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

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

Литература: [16; 18].

Тема 11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

Выполнить:

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

Литература: [2; 19].

Тема 12-13. Утомление и переутомление. Средства восстановления работоспособности.

1. Характеристика и основные этапы аутогенной тренировки.
2. Психомоторная тренировка.
3. Оздоровительное значение дыхательной гимнастики.
4. Виды дыхательной гимнастики.
5. Отличие различных методик дыхательной гимнастики.

Термины: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Выполнить:

1. Составить образец психомоторной тренировки перед концертной деятельностью (мобилизирующий), после напряженной работы (расслабляющий).
2. Составить комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

Литература: [2; 22].

Тема 14. Социально-биологические основы физической культуры, основы анатомии человека.

1. Определений основных понятий.
2. Функции сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной и пищеварительной систем.
3. Их строение и взаимодействие.

Термины: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, костно-мышечная система, нервная система и пищеварительная система.

Выполнить:
1.Составить оптимальный рацион питания для студента.
2. Разработать презентацию по каждой системе организма человека.

Литература: [9; 10].

Тема 15. Основы массажа и самомассажа.
1. Определение основных понятий.
2. Виды массажа и самомассажа.
3. Показания и противопоказания массажа и самомассажа.

Термины: массаж, самомассаж.

Выполнить:
1. Сделать презентацию «Косметический массаж лица для актеров»
2. Сделать презентацию «Расслабляющий самомассаж».
3. Сделать презентацию «Самомассаж при восстановлении после травмы».

Литература: [1].

7.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы предусмотрены для выполнения всеми студентами **заочной формы обучения.** Контрольная работа является составной частью самостоятельной работы студента заочной формы обучения по освоению программы дисциплины и предусматривает письменное изложение ответов на вопросы задания по вариантам и выполнение творческого задания.

Студент выполняет контрольную работу, состоящую из двух частей: теоретической и практической в виде творческого задания. Теоретические вопросы представлены в виде вариантов, которые соответствуют последней цифре порядкового номера студента в журнале посещаемости.

Во второй части студент на основе полученных знаний и умений составляет комплекс упражнений, либо готовит презентацию по теме, либо выполняет творческое задание.

В ходе выполнения контрольной работы следует пользоваться литературой из перечня, рекомендованного преподавателем, а также литературой, которой студент самостоятельно нашел и которая отвечает тематике вопроса.

Для ответа на теоретические вопросы рекомендовано использовать не менее 3 источников с обязательным обозначением их в работе. Желательно использовать не только учебники и пособия, но и периодические издания. Изложение должно отличаться композиционной четкостью, логичностью, грамотностью.

Варианты контрольных работ

Вариант 1

1. Определение понятий «культура», «физическая культура», «физическое воспитание». Цель и средства физического воспитания.
2. Презентация по теме.

Вариант 2

1. Определите понятие «здоровье» и укажите факторы, оказывающие влияние на здоровье.
2. Составить комплекс упражнений для профилактики шейного остеохондроза.

Вариант 3

1. Здоровый образ жизни и компоненты здорового образа жизни.
2. Презентация по данной теме.

Вариант 4

1. Определение понятий «физическая культура», «двигательная культура», «эстетическая культура» и их взаимосвязь.
2. Вычислить собственный интеллектуальный, эмоциональный и физический биоритм.

Вариант 5

1. Принципы, нормы и правила рационального питания.
2. Составить суточный рацион питания.

Вариант 6

1. Олимпийское движение, его краткая история развития от начала до наших дней.
2. Определить функциональное состояние своей нервно-мышечной системы.

Вариант 7

1. Олимпийские чемпионы Луганщины.
2. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных болезней.

Вариант 8

1. Физическая подготовка студентов в творческих вузах, ее сущность, содержание, компоненты.
2. Определить функциональное состояние своей дыхательной системы.

Вариант 9

1. Профессионально важные двигательные качества студентов творческих вузов, определения и примеры.
2. Составить комплекс упражнений для развития внимания и памяти.

Вариант 10

1. Профессионально важные личностные качества студентов творческих вузов, определения и примеры.
2. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц пресса.

Вариант 11

1. Средства восстановления работоспособности.
2. Составить комплекс упражнений для глаз.

Вариант 12

1. Дневник самонаблюдения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Напишите эссе на тему «Олимпийский чемпион Луганщины» (краткая биография, его спортивные достижения, интересные факты).

Вариант 13

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка, основные и дополнительные факторы.
2. Составьте комплекс профессионально-прикладных упражнений для вашей будущей профессии.

Вариант 14

1. Принципы обучения.
2. Составьте профессиограмму для вашей будущей профессии.

Вариант 15

1. Физическая нагрузка, зоны интенсивности, формы повышения, параметры.
2. Составить комплекс мобилизующей психомоторной тренировки.

Вариант 16

1. Факторы повышения нагрузки, минимальная и максимальная частота сердечных сокращений.
2. Составить комплекс расслабляющей психомоторной тренировки.

Вариант 17

1. Основные формы самостоятельных занятий, структура, правила проведения.
2. Определить функциональное состояние своей сердечно-сосудистой системы.

Вариант 18

1. Массаж и самомассаж. Виды, приемы, противопоказания.
2. Составить комплекс упражнений для профилактики ваших профессиональных болезней.

Вариант 19

1. Характеристика основных видов дыхательной гимнастики.
2. Составить комплекс гимнастики в течение дня.

Вариант 20

1. Утомление, переутомление и средства восстановления работоспособности.
2. Составить комплекс дыхательной гимнастики.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

8.1 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Рефераты предназначены для проверки усвоения полученных

знаний по дисциплине «Физическая культура». Необходимо предоставить печатный и электронный варианты.

- *Структура реферата включает в себя следующие элементы:*
- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- содержание (главы и параграфы);
- заключение;
- приложение;
- список литературы и источников.
- *Требования к оформлению реферата:*
- набор текста реферата необходимо осуществлять Times New Roman 14 шрифтом;
- при изложении материала нужно четко выделять отдельные части (абзацы), главы и параграфы начинать с новой страницы, следует избегать сокращения слов.
- заголовки следует набирать 16 шрифтом (выделять полужирным);
- межстрочный интервал полуторный;
- поле левое 2,5 см., остальные 2 см.;
- нумерация страницы снизу или сверху посередине листа;
- выравнивание текста по ширине;
- объем реферата 10-15 страниц.

Темы для рефератов
(свободный выбор темы)

1. Основные понятия физической культуры. Физическое воспитание в творческом ВУЗе.
2. Социокультурное значение физической культуры и спорта.
3. Двигательная активность, как важный фактор взаимодействия организма с окружающей средой.
4. Валеология и ее задачи.
5. Личная гигиена: расписание дня, гигиена сна, гигиена тела.
6. Рациональное питание и физические упражнения как важные факторы для сохранения и укрепления здоровья.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Особенность организации труда и жизнедеятельности студента.
9. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов творческих вузов.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Основы здорового образа жизни студента.
14. Алкоголь, наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
15. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, формулы, тесты).
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. История олимпийского движения.
18. Туризм, спортивное ориентирование.
19. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих вузов.
20. Эстетический компонент физической культуры студентов творческих вузов.

21. Взаимосвязь двигательной культуры, культуры тела и рационального питания студентов.

22. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

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

24. Основные методики дыхательной гимнастики.

25. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

26. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

27. Физическая нагрузка при занятии физическими упражнениями.

28. Атлетическая гимнастика. Основные принципы тренировки.

29. Олимпийские чемпионы Луганщины.

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

8.2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

а) упражнения на выносливость;

б) дыхательная гимнастика;

в) силовые упражнения.

2. Что происходит в результате гиподинамии с организмом человека?

а) расстройство желудка;

б) плохая адаптация организма к внешней среде;

в) упадок сил;

г) повышение температуры тела;

д) понижение частоты сердечных сокращений.

3. Основная причина не проведения некоторых Олимпиад?

а) наводнение;

б) ураган;

в) военные действия;

г) пожар.

4. Какой Римский император в 394 г. н. э. издал указ, запрещающий дальнейшее проведение Олимпийских игр?

а) Нерон;

б) Юлий Цезарь;

в) Феодосий I.

5.Определите главный источник минеральных элементов:

а) каша;

б) овощи и фрукты;

в) хлеб;

г) макаронные изделия.

6. Какие показатели относятся к объективным показателям самоконтроля?

а) самочувствие;

б) аппетит;

в) желание заниматься;

г) ортостатическая проба.

7. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

а) выполнение с мячом в руках более одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трёх шагов;

г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.

8. Для проведения занятий по физической культуре все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

в) основное, специальное, спортивное;

г) общее подготовительное и профессионально-прикладное.

9.Большой круг кровообращения начинается:

а) от левого желудочка;

б) от левого предсердия;

в) от правого желудочка;

г) от правого предсердия.

10. Выстройте олимпийских чемпионов Луганщины по годам участия в Олимпиадах (по возрастанию):

а) Т. Скачко;

б) А. Чуканов;

в) И. Коробчинский;

г) В. Брызгин.

11. Поставьте в соответствие задачи физической культуры и примеры.

а) оздоровительные	а) совершенствование двигательных умений и навыков
б) воспитательные	б) закаливание, гигиена
в) обучающие	в) развитие качеств личности студента

12. Поставьте в соответствие средства восстановления после физических нагрузок и их влияние на организм человека.

а) психомоторная тренировка	а) переключает внимание на другой вид деятельности
б) активный отдых	б) усиливает приток крови к органам
в) дыхательная гимнастика	в) восстанавливает частоту сердечных сокращений
г) самомассаж	г) нормализует психическое состояние

13. Определите, каким видом спорта занимался олимпийский чемпион?

а) О. Брызгина	а) Волейбол
б) И. Коробчинский	б) Греко-римская борьба
в) В. Беляев	в) Легкая атлетика
г)Г. Мисютин	г) Гимнастика спортивная

14. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния системы человека.

а) оценка состояние нервно-мышечной системы	а) проба Штанге-Генчи
б) оценка состояние дыхательной системы	б) теппинг-тест
в) оценка состояние сердечно-сосудистой системы	в) ортостатическая проба

15. На каких Олимпийских играх был впервые зажжён олимпийский огонь, представлен девиз, поднят флаг?

а) VII Олимпийские игры	а) впервые поднят флаг с эмблемой Олимпийских игр
б) VIII Олимпийские игры	б) впервые зажжен олимпийский огонь

в) IX Олимпийские игры	в) впервые представлен девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее»

16. Определите структуру занятия физической подготовки, и какую функцию выполняет каждое из них?

а) Развивающая, обучающая, воспитывающая	а) Разминка, обучение движениям, снижение нагрузки
б) Первая, вторая, третья	б) Развитие двигательных качеств, обучение движениям, воспитание силы воли
в) Подготовительная, основная, заключительная	в) Разминка, совершенствование двигательных навыков, растяжка

17. В какой последовательности надо выстроить основные формы самостоятельных занятий физической культурой, определите их цель.

а) самостоятельные занятия физическими упражнениями	а) переключение на другой вид деятельности
б) гимнастика в течение дня	б) «включение» в работу
в) утренняя гимнастика	в) развитие и совершенствование двигательных качеств

18. Поставьте в соответствие определённому элементу его значение.

а) белки	а) способствуют выработке энергии
б) углеводы	б) являются строительным материалом для клеток
в) жиры	в) являются поставщиком энергии

19. Основные показания (+) и противопоказания (-) к массажу.

а) расслабление мышц	а) массирование лимфатических узлов
б) массирование в зоне родинок	б) массирование от крупных суставов к мелким
в) приведение мышц в тонус	в) восстановление после травм

20. Олимпийский чемпион Луганщины (эссе на 100 слов).

8.3. ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Что такое физическая культура и ее связь с понятием «культура»?

2. Частота сердечных сокращений; средняя величина ЧСС у студента основной медицинской группы в покое; минимальная ЧСС, которая дает тренировочный эффект; максимальная ЧСС.

3. Понятия «физическая культура», «двигательная культура», «эстетическая культура» и их взаимосвязь.

4. Дневник самонаблюдения, показатели, примеры.

5. Основные правила игры в баскетбол.

6. Профессионально-важные двигательные и личностные качества студентов творческих вузов. Понятия и примеры.

7. Физическое воспитание, цель, задачи и средства физического воспитания.

8. Первая помощь при ушибе, растяжении, кровотечении, переломе.

9. Гибкость (подвижность в суставах) – это …..Приведите пример вида спорта, где развита гибкость. Сила – это…. Приведите пример вида спорта, где развита сила.

10. Олимпийское движение. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры? Когда прошли первые Олимпийские игры древности? Олимпийские чемпионы Луганщины.

11. Назовите основные физические качества человека и дайте им определения.

12. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление ЧСС до исходного уровня? Какой пульс рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?

13. Координационные способности – это…. Приведите пример вида спорта, где развита координация.

14. Основные правила игры в волейбол.

15. Основные правила игры в настольный теннис.

16. Принципы рационального питания.

17. Опишите профессиограмму своей профессии.

18. Структура и характеристика занятия физической культуры.

19. Перечислите и дайте краткую характеристику компонентам здорового образа жизни.

20. Понятие здоровье по версии ВОЗ. Факторы, влияющие на здоровье.

9. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

В рамках лекционного курса материал излагается в соответствии с рабочей программой. При этом преподаватель подробно останавливается на концептуальных темах курса, а также темах, вызывающих у студентов затруднение при изучении. В ходе проведения лекции студенты конспектируют материал, излагаемый преподавателем, записывая подробно базовые определения и понятия. Кроме того, в ходе лекционного занятия может быть проведено пилотное тестирование, предполагающее выявление уровня знаний по пройденному материалу.

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

При проведении различных видов занятий используются интерактивные формы обучения:

Занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
Лекционные занятия	Коллективное решение творческих задач (презентации).

10.КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Теоретическая оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в методико-практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни. Оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт» слагается из оценки за теоретическую подготовку и посещаемости занятий.

Шкала оценивания (интервал баллов)	**Критерий оценивания**
Реферат	
5	Ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.
4	Ответ полный, но недостаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.
3	Ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение не систематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки
2	Ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.
Вопросы к зачету	
Зачтено	Студент в полном объёме владеет программным материалом. Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, уверенно, системно и последовательно, не требуют дополнительных пояснений. Сделаны обоснованные выводы. Ответ развёрнутый, уверенный, возможно допускаются отдельные погрешности и неточности при ответе.
Не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала. Допускает принципиальные ошибки в трактовке понятий, проявляет низкую культуру знаний. Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Студент не понимает сущности процессов и явлений, обнаруживаются значительные пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в ответе. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.
Тестовые задания (теория)	
Зачтено	70-100% правильных ответов
Не зачтено	До 30% правильных ответов (20 неправильных ответов и более)
Оценивание презентации	
Зачтено	Презентация (на 8-10 слайдов) сделана логично, системно и последовательно, не требует дополнительных пояснений, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определённо и доказательно, сделаны обоснованные выводы.
Не зачтено	Презентация (до 7 слайдов) не информативна, не отражает сущности процессов и явлений, изложение не систематизировано, в выводах допущены ошибки.

11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, УЧЕБНАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

Бирюков А. А. Учись делать массаж / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1988. – 51 с. : ил

Бишаева А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.

Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992 – 112с.

Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 116 с.

Гимнастика. Методика преподавания : учебник / под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва : Инфра-М, 2021. – 335 с. – Высшее образование. Бакалавриат. – 978-5 -16-006955-5. Академия

Горбунова М. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм / М. В. Горбунова, Е. В. Кирилюк. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 438 с.

Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.

Избыточный вес тела. Причины возникновение. 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.

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.

Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб. пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.

Кузнецов Ю. Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Амрита-Русь, 2006. — 384 с. : ил.

Маскаева Т.Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза : учеб.пособие. — М. : РУТ (МИИТ), 2020. — 60 с.

Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. – Ставрополь : АГРУС Ставроп. гос. аграр. ун-та, 2014. – 77 с.

Лексикон нонклассики. Художественно-эстетическая культура XX века / под ред. В. В. Бычкова. – М. : РОС-СПЭН, 2003. – 607 с.

Петров С. В.Первая помощь в экстремальных ситуациях: практ. пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов – М : Изд-во Н Ц ЭНАС, 2005 – 96 с : ил.

Пшечук-Воронина Я. Ю.Физическая подготовка будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования : монография / Я. Ю. Пшечук-Воронина; ЛГАКИ имени М. Матусовского. – Луганск: Изд-во ЛГАКИ имени М. Матусовского, 2020. – 217 с.

Решетников Н. В. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.

Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.

Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Высшее образование. – 978-5-534-10524-7. Академия

Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцева и др. – Красноярск : Сиб. федер., 2017. – 613 с.

Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006.304 с.
2. Астахов, А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры : учеб. пособие / А. М. Астахов. – М. : МГИК, 1992. – 117 с.
3. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
5. 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.
6. 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.
7. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В. М. Зациорский, А. С. Арунин, В. Н. Селуянов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
8. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
9. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб. : Лань, 1996. – 236 с.
10. Нуссио, Э. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. Нуссио. – СПб. : Диля, 2007. – 192 с.
11. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М. : Рус. яз., 1991. – 961 с.
12. 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.

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://pedlib.ru/3. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 28.04.19.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебные занятия проводятся в аудиториях согласно расписанию занятий. При подготовке к занятиям по данной дисциплине используется аудиторный фонд (столы, стулья). Предоставляется литература читального зала библиотеки Академии Матусовского». Студенты имеют доступ к ресурсам электронной библиотечной системы Академии.