

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ ОБЛАСТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»
Программы среднего профессионального образования**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной
работе

_____ Е.В. Горбылева

«_____» _____ 20__ г.

Обсуждена на заседании кафедры:

Зав. кафедрой _____ / _____

Протокол № _____

от «_____» _____ 20__ г.

А. В. Иванов

Физическая культура

**рабочая программа дисциплины для обучающихся
по специальности 53.02.05 «Сольное хоровое и народное пение»,
квалификации – Артист-вокалист, преподаватель, руководитель народного
коллектива;
форма обучения: очная**

Смоленск

20213

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В настоящее время в профессиональном образовании уделяется повышенное внимание подготовке специалиста, обладающего способностью ориентироваться и адекватно функционировать в условиях все более набирающего темп научно-технического и социально-экономического прогресса подготовки грамотного специалиста, способного легко адаптироваться к постоянно возрастающему объему информации и реализовывать себя в разнообразных областях физического развития.

Дисциплина «Физическая культура» обладает необходимым спектром возможностей для решения этого вопроса. Дисциплина физкультуры является одним из основополагающих в системе физического воспитания студентов.

Активизация познавательных, эмоциональных, волевых, мотивационных факторов обеспечивает воспитание самостоятельности учебно-профессиональной деятельности, что весьма существенно для дальнейшего повышения профессиональной квалификации и самообразования.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» занимает ведущее место в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле. Является интегративным предметом, связанным со всеми предметами учебного плана. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, формируя такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Изучение дисциплины планируется в течение трех лет обучения студентов. Освоение дисциплины «Физическая культура» позволяет последовательно решать

задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения в колледже, формирует у студентов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник должен обладать следующими общими компетенциями:

- 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 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности;
- физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки;
- способы психологической регуляции и саморегуляции.
- 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2) 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 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 техники выполнения двигательных действий и режимов 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;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3) Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 208 часов.

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр по очной форме обучения	Недели семестра по очной форме обучения	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах					Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) по очной форме обучения
				Лекции	Семинары	Практические	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	
1	Общий профилирующий раздел	3	1-16			32		32	Зачет
		4	1-21			40		40	Зачет
		5	1-16			32		32	Зачет
	Итого: 208					104		104	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе подготовки специалистов используются следующие образовательные технологии:

Информационно-развивающие технологии, направлены на формирование системы знаний, запоминание приемов и способов и свободное владение знаниями и умениями. Самостоятельное изучение литературы, электронных средств информации по дисциплине.

Деятельностные практико-ориентированные технологии. Направленные на формирование системы профессионально практических умений и навыков.

Развивающие проблемно-ориентированные технологии, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства их решения. Умение находить творческие решения поставленных задач.

Личностно-ориентированные технологии обучения: обучающиеся в ходе учебного процесса проходят тестирование способностей, умений и знаний и возникает необходимость создания условий для развития их индивидуальных способностей, развитие творческой активности.

Для целенаправленного и эффективного формирования компетенций у обучающихся, выбраны следующие сочетания форм организации учебного процесса и методы активизации образовательной деятельности: работа в группе, метод проблемного обучения, обучение на основе опыта, опережающая самостоятельная работа, поисковый и исследовательский методы.

5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, в часах		Формы текущего контроля
				Практическая	Самостоятельная	
1.	Волейбол. Блокирование нападающего удара. Отработка блоков: одиночного и двойного. Отработка нападающего удара.	3	1-4	8	8	
2.	Баскетбол. Отработка ведения мяча. Отработка передач мяча: от груди, от пола. Двусторонняя игра.	3	5-8	8	8	
3.	Гимнастика. Упражнения со скакалками, на гимнастических ковриках. Упражнения на гибкость. Упражнения с	3	9-12	8	8	

	гимнастическими палками, с обручами.					
4.	Мини футбол. Отработка передач, ударов поворотом, ударов головой	3	13-16	8	8	
Итого				32	32	Зачёт
5.	Основы здорового образа жизни. Основные понятия и общие требования.	4	1	2	2	
6.	Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения.	4	2	2	2	
7.	Легкая атлетика. Бег с высокого и низкого старта.	4	3-5	6	6	
8.	Силовая подготовка. Упражнения на быстроту.	4	6-10	10	10	
9.	Волейбол. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу. Подача сверху.	4	11-15	10	10	
10.	Волейбол. Нападающий удар. Защитные действия в игре.	4	16-20	10	10	
Итого				40	40	Зачёт
11.	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков на площадке.	5	1-4	8	8	
12.	Баскетбол. Передача двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча.	5	5-8	8	8	
13.	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой, броски по кольцу, передача двумя руками из-за головы.	5	9-12	8	8	
14.	Гимнастика. Упражнения на перекладине, кувырки через голову вперед, назад. Упражнения на гибкость.	5	13-16	6	6	
Итого				32	32	Зачёт
ВСЕГО: 208				104	104	

5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня физических и функциональных двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в практической деятельности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают широкое использование теоретических знаний и методических умений в использовании разнообразных средств физической подготовки, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение учебно-тренировочных занятий связано с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовки в период обучения: приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, освоение жизненно необходимых умений и навыков и формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются:

Строевые упражнения

Общие понятия о строе. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: из положения стоя – поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу. Упражнения на расслабление: в упоре лежа, руки на скамейке или на полу – сгибание и выпрямление рук.

Упражнения для ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны; те же движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук; выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же с дополнительными пружинящими движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной

ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприседе и в приседе; ходьба в различном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамейке и на полу; свободное размахивание расслабленной ногой стоя и в положении лежа на спине.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений ног и рук – наклоны головы вперед и назад, круговые вращения; из различных исходных положений ног и рук – вращения туловища вправо и влево; то же с движениями рук в стороны, из различных стоек – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, с доставанием руками пола и с пружинящими движениями туловища; те же движения в положении стоя на коленях и сидя на полу; из положения лежа на спине (ноги закреплены) – переход в положение сидя с различными положениями и движениями рук; из положения лежа на спине – переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз – прогибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; то же, переход в положение «мост» с дополнительными движениями ног; парные и групповые упражнения; упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя и лежа). Игры с элементами сопротивления.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями и с движениями рук; ходьба на носках, скрестным шагом, ходьба в стороны и назад; ходьба на носках, с высоким подниманием прямых и согнутых ног, с выпадами, в полуприседе и приседе; бег на месте и вперед, с переменной направленности, бег на носках, бег с различным положением рук, бег с переменной темпа; игры и игровые упражнения с элементами бега.

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой; маховые и круговые движения, держа палку в обеих руках; переносы ноги через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки, имитация движений в ходьбе с лыжными палками, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): различные движения для рук, держа мяч в обеих руках; то же, держа мяч в одной руке; броски мяча вверх и ловля его в различных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении шагом и бегом; перебрасывание мяча с соупражняющимися на месте и в движении, перебрасывание и ловля мяча по кругу, броски мяча двумя руками назад на дальность, броски мяча на дальность одной рукой; то же из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине, различные движения с мячом в ногах; то же, броски мяча ногами; различные игры и эстафеты.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из положения стоя, упора присев и сидя на полу; перекаты вперед, назад и в стороны из положения лежа на спине, сидя и упора присев; серия перекатов и кувырков вперед и назад с опорой на обе руки; стойка на лопатках, на плечах, с движениями ног; стойка на руках у стены и с помощью партнера (для мужчин).

Упражнения со скакалкой (короткая скакалка); прыжки через скакалку стоя на месте, на двух ногах и со сменой ног (на одной ноге), с изменением темпа прыжков; прыжки в полуприседе и в приседе, прыжки с двойным вращением скакалки; ходьба и бег со скакалкой с постепенным увеличением темпа движений; эстафеты со скакалкой. Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах с различными положениями и движениями рук и ног; то же с предметами в руках, прыжки вдвоем и втроем.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу 30, 50, 60 и 100 м, бег скоростной по повороту беговой дорожки, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег на дистанции до 1000 – 1500 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; преодоление полосы препятствий. Занятия проводятся на открытом воздухе на стадионе с использованием беговых дорожек и полосы препятствий.

Спортивные игры. Обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис); участие в товарищеских встречах по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнер держит за ноги) вперед, назад, в стороны с изменением темпа движений. В упоре лежа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнера.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава, прыжки в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями. Передвижение на лыжах без палок, передвижение бесшажным ходом на лыжне или целине.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, гимнастическую стенку и с помощью соупражняющегося. Свободное размахивания поочередно ногами с максимальной амплитудой движения. Упражнения для туловища с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вниз-назад; то же с потряхиванием и вращательными движениями в голеностопном суставе. Из положения руки вверх – свободное опускание их вниз-вперед, вниз-в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лежа на спине (на полу или гимнастической скамейке), поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опускать их вниз. Лежа на спине, движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперед, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами.

Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями рук, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий.

Все практические упражнения должны предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. На практических занятиях могут быть использованы упражнения из различных видов спорта, оздоровительной системы физических упражнений и профессионально-прикладной направленности, тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного материала и рабочего плана кафедры, для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

5.2.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебным планом не предусмотрена.

5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Курс предусматривает также самостоятельное его изучение.

Формы самостоятельной работы:

- выполнение заданий, связанных с закреплением пройденного материала;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Формы и методы контроля самостоятельной работы:

- тестирование;
- подготовка реферата;
- зачет.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В контрольных занятиях оцениваются теоретические и практические умения и навыки студентов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела.

Итоговый контроль (зачёты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических занятий и умений, состояние и динамику физического развития, а также профессионально-прикладную подготовку каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума обязательных и дополнительных тестов (по физической подготовке).

Вопросы к зачётам

1. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Цель и задачи физической культуры в вузе.
2. Формы физического воспитания студентов.
3. Понятие «физическая культура». Структура физической культуры.
4. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
7. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
10. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
14. Методические принципы физического воспитания.

15. Методы физического воспитания.
16. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
17. Физическое качество «сила» и методы ее воспитания.
18. Физическое качество «быстрота» и методы ее воспитания.
19. Физическое качество «выносливость» и методы ее воспитания.
20. Физическое качество «ловкость» и методы ее воспитания.
21. Физическое качество «гибкость» и методы ее воспитания.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
24. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
27. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
28. Физическая подготовка.
29. Техническая подготовка.
30. Тактическая подготовка.
31. Психическая подготовка.
32. Цели и задачи врачебного контроля.
33. Методы проведения врачебного контроля.
34. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
35. Дневник самоконтроля.
36. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
37. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
38. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в зависимости от возраста.
39. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом.
40. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для женщин.
41. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
42. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи.
43. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
44. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
45. Методика подбора средств ППФП студентов.

46. Организация и формы ППФП студентов.
47. Формы, методы и средства ПФК в рабочее время.
48. Формы, методы и средства ПФК в свободное время.
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Тематика рефератов

1. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
2. Физическое качество «сила» и методы ее воспитания.
3. Физическое качество «быстрота» и методы ее воспитания.
4. Физическое качество «выносливость» и методы ее воспитания.
5. Физическое качество «ловкость» и методы ее воспитания.
6. Физическое качество «гибкость» и методы ее воспитания.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы.

Ведения дневника самоконтроля в течение обучения.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., 1982.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2003.
4. Гужаловский А.А. Стадион во дворе. – Минск: Полымя, 1991.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М., 2004.
7. Попов СИ., Ванеев П.В., Гарасеева Т.С. Лечебная физическая культура: Учебник. М., 2004.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. 3-е изд. М., 2005.
9. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980
10. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – Учебник для ВУЗУВ, М., Гордарики, 2003.
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004

7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М: ФиС, 1991.
4. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях: Приказ Государственного комитета по высшему и среднему образованию от 26.07.94 г. № 777.
5. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: Приказ Министерства образования Российской Федерации от 1 декабря 1999 г. № 1025.
6. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Физическая культура: Примерная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
8. Хромин Е. В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования: Дис. Канд. Пед. Наук. – Омск, 1998.
9. Копылов Ю. А., Полянская Н.В. Домашнее задание // Физическая культура в школе. – 2002.

7.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Методические пособия по видам спорта.

7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО - ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА:

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

<http://olympic.ware.com.ua/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ АУДИТОРИИ

Занятия проводятся в специализированном зале ДЮСШ № 4, имеющем волейбольные, баскетбольные площадки, тренажерный зал. Легкоатлетический стадион школы №29 с беговыми дорожками, полосой препятствий. Стрелковый тир.

8.2. УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В наличии имеется спортивный инвентарь для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, общефизической и специальной физической подготовкой.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с учебным планом в рабочую программу **Физическая культура** ППСЗ по специальности **53.02.05 «Сольное и хоровое народное пение»** вносятся следующие дополнения и изменения

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Раздел и пункт рабочей программы дисциплины	Изменение
п. 7.1.	<p>7.1. Рекомендуемая литература</p> <p>7.1.1. Основная литература</p> <p>1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. https://urait.ru/bcode/488898</p> <p>7.1.2. Дополнительная литература</p> <p>1. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. https://e.lanbook.com/book/118472</p> <p>2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. https://znanium.com/catalog/product/551007</p>

Дополнения и изменения рабочей программы одобрены на заседании кафедры **народной художественной культуры** (протокол №10 от 30.05.2024 г.)

Заведующий кафедрой



Цаплина С.П.