

Министерство культуры Челябинской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный институт искусств имени  
П.И. Чайковского»  
ГБОУ ВО ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского

**Рабочая программа ОГСЭ.05  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности:  
51.02.01 Народное художественное творчество  
(по виду Театральное творчество)

Углубленная подготовка  
Очная форма обучения

Присваиваемая квалификация:  
Руководитель любительского творческого коллектива,  
преподаватель

Челябинск 2021

Рабочая программа ОГСЭ 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду Театральное творчество).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный институт искусств имени П. И. Чайковского», факультет социокультурной деятельности.

Разработчик: Лобанов С.А., преподаватель отделения Актерское искусство и театральное творчество.

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол №

Зав. кафедрой

/Д.В. Викторов/

Рецензенты:

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОГСЭ 05 Физическая культура.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	22
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	25
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ОГСЭ 05 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа ОГСЭ 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду Театральное творчество).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины

**Целью** дисциплины «Физическая культура» является формирование профессиональной подготовки личности в соответствии с потребностями личности и запросами общества.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

– понимание роли физической культуры в развитии личности и в современном социуме;

– освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность специалиста к выполнению профессиональной деятельности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

– основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы**

Максимальная нагрузка составляет 416 часов, в том числе:

- практические занятия – 208 часа;

- самостоятельная работа – 208 часов.

Время изучения дисциплины – 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

Форма текущего контроля – зачёт (3, 4, 5, 6, 7 семестры), дифференцированный зачёт (8 семестр).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>416</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>208</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	208
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
индивидуальные занятия	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>208</b>
<i>Промежуточная аттестация в 3-7 семестре форме зачета, в 8 семестре в форме дифференцированного зачета</i>	

<b>ОГСЭ.05</b> <b>Физическая</b> <b>культура</b>		<b>268</b>	Уровни освоения учебного материала	
<b>2 курс. 3 семестр.</b>				
<b>Практических – 32 ч., самостоятельных – 32 ч.</b>				
<b>Раздел 1.</b> <b>Физический</b> <b>тренинг актера</b> <b>Тема 1. Введение</b>	<b>Содержание</b>		2	1-3
	1	Место и роль физического тренинга в совершенствовании пластической культуры актера, исполнителя. Цели и задачи тренинга. Педагогические принципы занятий: сознательность, активность, систематичности, прочность, повторность, индивидуализация, последовательность, доступность, партнерство		
	2	Восстановление или компенсация физических возможностей, повышение функционального состояние организма, улучшение физических качеств, исправление психофизических недостатков и др. Коррекция веса, пропорций тела, осанки, походки		
<b>Самостоятельная работа</b>		2		
1	Самостоятельная отработка упражнений			
<b>Тема 2.</b> <b>Гибкость</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости, упражнения для развития пассивной гибкости, для развития активной гибкости		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Самостоятельная отработка упражнений			
<b>Тема 3.</b> <b>Сила</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног, упражнения для развития взрывной силы, статические упражнения, упражнения на произвольное напряжение и расслабление изолированных мышц и мышечных групп, упражнения на сочетание силы и гибкости		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Самостоятельная отработка упражнений			
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3

<b>Выносливость</b>	1	Анаэробные, аэробные и смешанного типа упражнения, подвижные игры, выработка психической устойчивости по отношению к чувству усталости, простейшие способы восстановления сил после интенсивных физических нагрузок		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
<b>Тема 5. Скоростная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Упражнения для повышения реактивных возможностей, для расширения диапазона скоростей		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Самостоятельная отработка упражнений		
<b>2 курс. 4 семестр. Практических – 42 ч., самостоятельных – 42 ч.</b>				
<b>Тема 6. Статические упражнения</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Шпагаты (левой, правой, прямой, с захватом, полушпагат)		
	2	Мосты (с согнутыми коленями, с согнутыми руками, с опорой на одну руку или одну ногу, мост захватом)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1	Самостоятельная отработка упражнений		
<b>Тема 7. Балансирование</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1	Упоры (на локтях, на одном локте)		
	2	Стойки (на лопатках, на груди, на голове, на предплечьях, на руках)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1	Самостоятельная отработка упражнений		
<b>Тема 8. Вращательные движения</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	перекаты (вперед прогнувшись, назад прогнувшись, в сторону в группировке и др.)		
	2	кувырки (из упора присев, из стойки на голове, прыжком, через голову прогнувшись, «сценические» кувырки, «восточные» кувырки)		
	3	перекидки (махом одной и толчком другой ноги, из моста толчком двумя, с опорой на одну руку)		
	4	перевороты колесом (повторяющееся колесо на месте, колесо с опорой на одну руку, колесо с разбега и др.)		
<b>Самостоятельная работа</b>		8	1-3	
1	Самостоятельная отработка упражнений			
<b>Тема 9. Акробатические упражнения с реквизитом</b>	<b>Содержание</b>		8	
	1	кувырки и кувырки каскады (на скамье, через кубы, со стула, с предметом в руках и др.)		
	2	перевороты колесом (по стульями, с партнером)		
	3	шпагаты, мосты с балансированием предметом		
<b>Самостоятельная работа</b>		8		
	1	Самостоятельная отработка упражнений		
<b>Тема 10. Парная акробатика.</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Поддержки на бедрах лицевая (выходом шагом, выходом прыжком), на бедрах спиной к нижнему (выход шагом, выход прыжком), на ступнях нижнего под живот, на ступнях нижнего под спину		
	2	Седы верхом на плечах нижнего, стоящего на коленях (из стойки за нижним, из полуколонны на бедрах нижнего), верхом на плечах нижнего (их полуколонны, прыжком с пола), верхом на ступнях лежащего на спине нижнего.		
	3	Выходы на плечи нижнего, стоящего на коленях (сбоку, сзади, толчком), стоящего нижнего (сбоку, сзади, спереди прыжком)		
	4	Перевороты назад по спине партнера (без захвата за руки, с разрывом хвата), сальто назад по спине партнера (с опорой плечами на ладони нижнего, без опоры), боковое колесо вдвоем		

	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
	1	Самостоятельная отработка упражнений		
<b>Тема 11. Контрольный урок</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1	Итоговый контрольный урок		
<b>3 курс. 5 семестр. Практических – 32 ч., самостоятельных – 32 ч.</b>				
<b>Раздел 2. Основы модерн танца Тема 1. Исторические сведения модерн танца</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	1-3
	1	История возникновения и становления модерн танца		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
1	Изучить соответствующие литературные источники по теме			
<b>Тема 2. Изоляция</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	1-3
	1	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, zundari. Исполнения движения вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом		
	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. «Восьмёрка», твист и шейк		
	3	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек		
	4	Пелвис: крест, квадрат, круги и полукруги. «Восьмёрка», shimmi, Jelly roll		
	5	Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой. Переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты		
	6	Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 3. Упражнения для развития подвижности позвоночника</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	1-3
	1	Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом		
	2	Deep body bends. Twist и спираль		
	3	Contraction, release, high release		
	4	Положение arch, low back, curve body roll («волна» - передняя, задняя, боковая)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 4. Уровни</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	1-3
	1	Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».		
	2	Упражнения stretch-характера в различных положениях.		
	3	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».		
	4	Твист и спирали торса в положении «сидя».		
	5	Движения изолированных центров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 5. Координация</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	1-3
	1	Свинговое раскачивание двух центров		
	2	Параллель и оппозиция в движении двух центров.		
	3	Принцип управления, «импульсные цепочки».		
	4	Координация движений рук и ног, без продвижения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			



<b>Тема 6. Cross, перемещение в пространстве</b>	<b>Содержание</b>		4	
	1	Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад		
	2	Шаги по квадрату		
	3	Шаги с мультипликацией		
	4	Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах		
	5	Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу		
	6	Прыжки: hop, jump, leap		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 7. Техника прыжков</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Техника различных видов прыжков		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 8. Танцевальные комбинации</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Сочетание изученных и отработанных движений в различных танцевальных связках		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 9. Контрольный урок</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1	Итоговый контрольный урок		
<b>3 курс. 6 семестр. Практических – 44 ч., самостоятельных – 44 ч.</b>				
<b>Тема 10. Изоляция в модерн танце</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, zundari. Исполнения движения вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом		
	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. «Восьмёрка», твист и шейк		
	3	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек		
	4	Пелвис: крест, квадрат, круги и полукруги. «Восьмёрка», shimmi, Jelly roll		
	5	Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой. Переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты		
	6	Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой		
<b>Самостоятельная работа</b>		4		
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 11. Уровни в модерн танце</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».		
	2	Упражнения stretch-характера в различных положениях.		
	3	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».		
	4	Твист и спирали торса в положении «сидя».		
	5	Движения изолированных центров.		
<b>Самостоятельная работа</b>		6		
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 12. Координация в модерн танце</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Свинговое раскачивание двух центров		
	2	Параллель и оппозиция в движении двух центров.		
	3	Принцип управления, «импульсные цепочки».		

	4	Координация движений рук и ног, без продвижения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Самостоятельная отработка танцевальных движений		
<b>Тема 13. Cross в модерн танце</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад		
	2	Шаги по квадрату		
	3	Шаги с мультипликацией		
	4	Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах		
	5	Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу		
	6	Прыжки: hop, jump, leap		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Самостоятельная отработка танцевальных движений		
<b>Тема 14. Прыжки в модерн танце</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Техника различных видов прыжков		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Самостоятельная отработка танцевальных движений		
<b>Тема 15. Танцевальные комбинации модерн танца</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Сочетание изученных и отработанных движений в различных танцевальных связках		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Самостоятельная отработка танцевальных движений		
<b>Тема 16. Постановка танца</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Работа над композицией и постановкой танца		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1	Самостоятельная отработка танца		
<b>Контрольный урок</b>	<b>Содержание</b>		2	1-3
	1	Итоговый контрольный урок		
<b>4 курс. 7 семестр. Практических – 32 ч., самостоятельных – 32 ч.</b>				
<b>Раздел 3. Основы джазового танца Тема 1. Исторические сведения джазового танца</b>	<b>Содержание</b>		2	1-3
	1	История возникновения и становления джазового танца		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1	Изучить соответствующие литературные источники по теме		
<b>Тема 2. Изоляции в джазовом танце</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, zundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом		
	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. «Восьмёрка», твист и шейк		
	3	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек		
	4	Пелвис: крест, квадрат, круги и полукруги. «Восьмёрка», shimmi, Jelly roll		
	5	Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой. Переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты		
	6	Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
		Самостоятельная отработка танцевальных движений		
<b>Тема 5. Par terre техника</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Упражнения stretch характера – растяжки в различных		

джазового танца		позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация		
	2	Изучение contraction и relies в положении сидя		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
Тема 6. Уровни в джазовом танце	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».		
	2	Упражнения stretch-характера в различных положениях.		
	3	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».		
	4	Твист и спирали торса в положении «сидя».		
	5	Движения изолированных центров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
Тема 7. Cross в джазовом танце	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад		
	2	Шаги по квадрату		
	3	Шаги с мультипликацией		
	4	Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах		
	5	Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу		
	6	Прыжки: hop, jump, leap		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
Тема 8. Техника вращений, пируэтов	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	На двух ногах, на различных уровнях		
	2	Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
Тема 9. Танцевальные комбинации в джазовом манере	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Сочетание изученных и отработанных движений в различных танцевальных связках		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
Тема 10. Контрольный урок	<b>Содержание</b>		2	
	1	Итоговый контрольный урок		
<b>4 курс. 8 семестр.</b>				
<b>Практических – 26 ч., самостоятельных – 26 ч.</b>				
Раздел 4. Основы афроджазового танца Тема. 1 Исторические сведения афроджазового танца	<b>Содержание</b>		2	1-3
	1	История возникновения и становления афроджаз танца		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
1	Изучить соответствующие литературные источники по теме			
Тема 2. Изоляция в афроджазового танце	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, zundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом		
	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги. «Восьмёрка», твист и шейк		
	3	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек		
	4	Пелвис: крест, квадрат, круги и полукруги. «Восьмёрка», shimmi, Jelly roll		

	5	Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем и всей рукой. Переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты		
	6	Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Тема 3. Уровни в афроджазовом танце</b>	<b>Содержание</b>		4	1-3
	1	Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».		
	2	Упражнения stretch-характера в различных положениях.		
	3	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».		
	4	Твист и спирали торса в положении «сидя».		
	5	Движения изолированных центров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 4. Cross в афроджазовом танце</b>	<b>Содержание</b>		6	1-3
	1	Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад		
	2	Шаги по квадрату		
	3	Шаги с мультипликацией		
	4	Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах		
	5	Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу		
	6	Прыжки: hop, jump, leap		
<b>Самостоятельная работа</b>		6		
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 5. Танцевальные комбинации в афроджазовой манере</b>	<b>Содержание</b>		8	1-3
	1	Сочетание изученных и отработанных движений в различных танцевальных связках		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
1	Самостоятельная отработка танцевальных движений			
<b>Тема 6. Контрольный урок</b>	<b>Содержание</b>		2	1-3
	1	Итоговый контрольный урок		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **2.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе. Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов подготовки обучающегося и соответствующих санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации дисциплины перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- библиотеку, читальный зал, фонотеку;
- учебные аудитории для групповых занятий;
- учебные аудитории для индивидуальных занятий.
- Институт располагает специальной аудиторией, оборудованной персональными компьютерами. При использовании электронных изданий каждый обучающийся обеспечивается рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин.

При использовании электронных изданий институт обеспечивает каждого обучающегося во время самостоятельной подготовки рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет, в соответствии с объемом изучаемых дисциплин в объеме не менее двух часов на человека в неделю.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляют компьютеры, мультимедийные средства, материалы методического фонда кафедры и факультета, ресурсы библиотеки и образовательного портала ЮУрГИИ, Интернет-ресурсы, раздаточный материал и т.д.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивается необходимой учебно-методической документацией и материалами. Содержание дисциплины представлено в локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания по изучаемой дисциплине. При этом обеспечена возможность осуществления одновременного индивидуального доступа к такой системе не менее чем для 25 процентов обучающихся.

Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями учебной, учебно-методической и научной литературы. Литература набирается из расчета не менее 1 экземпляра на двух обучающихся. Период издания – последние 5 лет. Кроме того, обучающиеся обеспечиваются аудио-видео фондами, мультимедийными материалами, отражающими содержание дисциплины.

Фонд дополнительной литературы, помимо учебной литературы, включает справочно-библиографические и специализированные периодические издания.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети интернет.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными ОУ и учреждениями культуры осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности.

Каждому обучающемуся обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда или электронным базам периодических изданий.

### **3.3. Перечень информационных технологий, используемых при освоении дисциплины**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Windows XP(7)

Microsoft Office 2007(2010)

CorelDRAW Graphics Suite X4(X6) Education

Adobe Audition 3.0

Adobe Photoshop Extended CS5

Adobe Premiere Pro CS 4.0

ABBYY Fine Reader 10

Finale studio 2009

Антивирус Kaspersky Endpoint Security

Система автоматизации библиотек ИРБИС 64  
Программная система для обнаружения текстовых заимствований  
«Антиплагиат.ВУЗ»

#### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ:

Электронный справочник «Информио»

<http://www.informio.ru/>

Некоммерческая интернет-версия КонсультантПлюс

[http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm\\_source=online&utm\\_medium=button](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=home&utm_source=online&utm_medium=button)

Некоммерческая интернет-версия системы ГАРАНТ

<http://ivo.garant.ru/#/startpage:0>

Электронный каталог Библиотеки ЮУрГИИ

### 3.4. Условия реализации программы дисциплины

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами.
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стойки волейбольные.
5. Коврики поролон.
6. Гриф гантельный.
7. Диски метал.
8. Гиря.
9. Стол теннисный.
10. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
11. Волейбольная сетка.
12. Секундомер.
13. Измерительная рулетка.
14. Эстафетные палочки.
15. Скакалки гимнастические.
16. Бадминтон.
17. Мячи набивные.
18. Ракетки для н/тенниса.
19. Палки гимнастические.
20. Обручи.
21. Эспандеры.

Технические средства обучения:

1. Компьютер или ноутбук;
2. Принтер для распечатки текстов и репертуарных планов;
3. Переносной музыкальный центр

4. Флеш-карты, эл.носители информации.

### **3.5. Список основной и дополнительной литературы**

#### **Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9).

#### **Дополнительная литература**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11816> – Загл. с экрана.Амосов Н.М. Алгоритм здоровья – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.

### **3.6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет для освоения дисциплины**

#### **Подписные электронные ресурсы**

Рукопт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОПТ». – Москва, 2010 - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>

Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL:<http://e.lanbook.com/>.

Юрайт [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2013 – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/52DB7140-0362-4719-96FE-9591372B4CF6#page/1>

#### **Сайты, порталы, базы данных (Ресурсы свободного доступа)**

Единоеокнодоступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2005-2017. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/> , свободный.

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. База данных научных журналов. - Москва, 1999 – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный доступ к полным текстам ряда российских журналов.

Российская государственная библиотека искусств [Электронный ресурс]: федеральное государственное бюджетное учреждение культуры / РГБИ. - Москва, 1991-2017. - Режим доступа: <http://liart.ru/ru/> , свободный.



Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Москва, 2002 - Режим доступа: <http://www.edu.ru/>, свободный.

Электронная библиотека по истории, культуре и искусству [Электронный ресурс]: электронная библиотека нехудожественной литературы для учащихся средних и высших учебных заведений. – Москва, 2006-2016. - Режим доступа: <http://www.bibliotekar.ru>, свободный.

Энциклопедия искусства [Электронный ресурс]: энциклопедия всемирного искусства /

ARTПРОЕКТ. – 2005-2017. - Режим доступа: <http://www.artprojekt.ru/>, свободный.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умеет:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2, 3, 4	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; практические задания по работе с информацией
<b>Знает:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 6	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений
основы здорового образа жизни.	ОК 8	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений

#### **Критерии оценок для спортивных игр:**

**Оценка «5»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверено; если в играх обучающийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

**Оценка «4»**, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

**Оценка «3»**, если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

**Оценка «2»**, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями.

### **Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)**

**Оценка «5»** двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

**Оценка «2»** двигательное действие выполнено неправильно, грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Преподавателю дисциплины «Физическая культура»**

Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **5.1. Координационные способности и методические основы их развития**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется высокоразвитым мышечным чувством. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся

не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

## **5.2. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

### **5.3. Скоростно-силовые способности и методика их развития**

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу: при уменьшении своей длины – преодолевающий, при ее удлинении – уступающий, без изменения – статический, при изменении и длины и напряжения мышц – смешанный режим. Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро, это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно- силовые, и их соединение с другими двигательными способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость). Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое школьником (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента. К числу скоростно-силовых способностей относят:

– быстрая сила, которая характеризуется непределенным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

– взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых способностей осуществляется при помощи использования непредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств можно разделить на группы:

– с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, различного по длине и скорости, в глубину, в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, силовые упражнения;

– с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет, утяжелённый снаряд) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях;

– с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, снег), против ветра и по ветру и т.д.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

1. Скоростное направление. Решается задача повышения скорости выполнения основного упражнения (бега, прыжка или метания) или отдельных его элементов и их сочетаний (разбега, отталкивания, финального усилия и пр.).

2. Скоростно-силовое направление. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Используются основные упражнения без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета (бег, прыжки, применение утяжелённого снаряда в метаниях). Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90 % от максимальной. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений.

3. Силовое направление. Решается задача развития силы мышц. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80 % до максимального. Характер выполнения упражнений различный – от максимально быстрого до 60 % от максимального. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

#### **5.4. Выносливость и методы ее развития**

Выносливость необходима всем от их рождения. Различают выносливость общую и специальную. Многие специалисты считают, что уже в детском

возрасте необходимо заложить базу общей выносливости, чтобы впоследствии достигнуть высокого уровня развития как физических возможностей, так и функциональных систем организма.

Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная и глобальная, статическая и динамическая, сердечно-сосудистая и мышечная. А так же общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д. Поэтому выносливость по своей структуре, методам измерения, и методикам развития является более сложным качеством.

Основным средством развития выносливости является бег в форме кросса, по пересеченной и холмистой местности, в парке, в лесу, на берегу реки, обочине дороги, песчаному пляжу или неглубокому снегу, а также в форме длительного и темпового бега на местности или на стадионе. Бег на местности составляет до 80-90% от общего годового объема.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения со скоростью в соответствующей зоне интенсивности, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке для создания запаса скорости, что дает возможность пробежать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

## **6. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **6.1. Вопросы к зачёту**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
10. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
11. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

12. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
13. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
15. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое качество - сила.
21. Питание как компонент здорового образа жизни.
22. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
23. Физическое качество - быстрота.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
25. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
26. Физическое качество - ловкость.
27. Физическое качество - выносливость.
28. Физическое качество - гибкость.

## **6.2. Вопросы к дифференцированному зачёту**

1. Роль физической культуры в воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
8. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
9. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

12. Физическая культура в профилактике лечения опорно-двигательного аппарата.
13. Способы сохранения и улучшения зрения.
14. Методика обучения плаванию.
15. Средства и методы воспитания физических качеств.
16. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
17. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
18. Методика обучения игре в баскетбол.
19. Методика обучения игре в волейбол.
20. Методика обучения игре в футбол.
21. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
22. Организация и методика проведения подвижных игр.
23. Организация соревнований по эстафетному бегу.
24. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
25. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Особенности занятий избранным видом спорта.
27. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
28. Организация туристических соревнований, туристических слётов.

## 6.2. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1



13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20