Министерство культуры Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХАБАРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»
(ХГИК)

Кафедра культурологии и музеологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
научной и международной
деятельности

_____Е.В. Савелова

«24» мая 2022 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата
(2022 год набора,
очная и заочная формы обучения)

Направление подготовки
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Профиль подготовки
Инструменты эстрадного оркестра

Хабаровск
2022

Составители:

Крыжановская Яна Станиславовна, доцент кафедры культурологии и музеологии, канд. культурологии, доц.;
Берестенникова Татьяна Андреевна, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии «_18_» _мая_ 2022 г. протокол № 9

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. Наименование дисциплины	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Цель освоения дисциплины	4
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем дисциплины	5
2.2. Тематический план	6
2.3. Краткое содержание разделов и тем	9
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14
5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования	14
5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	15
5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	15
5.4. Методические материалы для оценивания результатов обучения	19
6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
6.1. Основная и дополнительная литература	19
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	20
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	21
6.4. Материально-техническая база	22
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	23
8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24
8.1. Основные рекомендации по изучению дисциплины	24
8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	25
8.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	26

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Наименование дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для обучающихся по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады» (уровень бакалавриата). Профиль подготовки «Инструменты эстрадного оркестра», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.07.2017 г. № 47331, с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в блок обязательных дисциплин базовой части (Б.1.) рабочих учебных планов подготовки бакалавров по направлению подготовки 53.03.01 «Музыкальное искусство эстрады». Изучение этой дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций в профессиональной подготовке бакалавра. Она коррелирует с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты практической деятельности, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень	**УК-7.1.** **Знать:** - основы и правила здорового образа жизни; - значение	**УК-7.1. Знать:** студент знает сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе, роль

	физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий	физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы здорового образа жизни
		УК-7.2. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; -самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	**УК-7.2. Уметь: студент** умеет использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
		УК-7.3. Владеть: навыками: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта	**УК-7.3. Владеть: студент** владеет навыками самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни, навыками контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	**ОФО**		**ЗФО**	
	Всего	**Семестр**	**Всего**	**Курсы:**

	часов		часов	
Контактная работа (всего)	**28**	**1**	**6**	**1**
В том числе:				
- лекции (ЛЗ)	-	-	-	-
- семинары (СЗ)	-	-	-	-
- практические (ПЗ)	*28*	*1*	*6*	*1*
- мелкогрупповые (МГЗ)	-	-	-	-
- индивидуальные (ИЗ)	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	**44**	*1*	**66**	**1**
СРС	40	*1*	62	1
КОНТРОЛЬ	4	*1*	4	1
в том числе:				
- подготовка курсовой работы	-	-		
- текущий контроль	-	-		
- промежуточный контроль (подготовка к экзаменам)	-	-	*4*	1
Общая трудоемкость: (всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)	**2/ 72**	**1**	**2/72**	**1**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**семестр:**		**курсы:**	
Зачет	*1*		*1*	

2.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов								
		Всего часов по ФГОС	Контактная работа				Самостоятельная работа студентов			
			Всего аудиторных часов	ЛЗ	СЗ	ПЗ	Всего часов СРС	СРС	контроль СРС	
									текущий	промежуточный
Раздел 1. Легкая атлетика										
1.1	Средства и методы физической и технической подготовки (УК-7)	7	2			2	5	5		-
1.2.	Общефизическая подготовка (ОФП) (УК-7)	3	3			3	-			-
1.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-

Раздел 1. Гимнастика										
2.1.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
2.2.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	2	2			2	-		-	-
2.3.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
Раздел 3. Спортивные игры										
3.1. Волейбол										
3.1.1.	Основные понятия о волейболе (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
3.1.2	Техническая подготовка игроков (УК-7)	2	2			2	-		-	-
3.1.3.	Тактическая подготовка игроков (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
3.2. Баскетбол										
3.2.1.	Основные понятия о баскетболе (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
3.2.2.	Техническая подготовка игроков (УК-7)	2	2			2	-		-	-
3.2.3.	Тактическая подготовка игроков (УК-7)	7	2			2	5	5	-	-
3.3. Настольный теннис										
3.3.1.	Основные понятия о настольном теннисе (УК-7)	2	2			2	-		-	-
3.3.2.	Техническая и тактическая подготовка игроков (УК-7)	1	1			1	-		-	-
	Подготовка к зачету	4					4			4
	Всего часов:	**72**	**28**	**-**	**-**	**28**	**44**	**40**	**-**	**4**

(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов								
		Всего часов по ФГОС	Контактная работа				Самостоятельная работа студентов			
			Всего аудиторных часов	ЛЗ	СЗ	ПЗ	Всего часов СРС	СРС	контроль СРС	
									текущий	промежуточный
Раздел 1. Легкая атлетика										
1.1	Средства и методы физической и технической подготовки (УК-7)	10	-	-	-	-	-	10	-	-
1.2.	Общефизическая подготовка (ОФП) (УК-7)	4	-	-	-	-	-	4	-	-
1.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (УК-7)	4	4	-	-	4	-	-	-	-
Раздел 1. Гимнастика										
2.1.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	6	-	-	-	-	-	6	-	-
2.2.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	4	-	-	-	-	-	4	-	-
2.3.	Упражнение на развитие гибкости и ловкости (УК-7)	8	-	-	-	-	-	6	-	2
Раздел 3. Спортивные игры										
3.1. Волейбол										
3.1.1.	Основные понятия о волейболе (УК-7)	2	2	-	-	2	-	-	-	-
3.1.2	Техническая подготовка	7	-	-	-	-	-	7	-	-

	игроков (УК-7)									
3.1.3.	Тактическая подготовка игроков (УК-7)	7	-	-	-	-	-	7	-	-
3.2. Баскетбол										
3.2.1.	Основные понятия о баскетболе (УК-7)	4	-	-	-	-	-	2	-	2
3.2.2.	Техническая подготовка игроков (УК-7)	8	-	-	-	-	-	8	-	-
3.2.3.	Тактическая подготовка игроков (УК-7)	4	-	-	-	-	-	4	-	-
3.3. Настольный теннис										
3.3.1.	Основные понятия о настольном теннисе (УК-7)	2	-	-	-	-	-	2	-	-
3.3.2.	Техническая и тактическая подготовка игроков (УК-7)	2	-	-	-	-	-	2	-	-
	Итого за 1-й семестр:	**72**	**6**	**-**	**-**	**6**	**-**	**62**	**-**	**4**
	Всего часов:	**72**	**6**	**-**	**-**	**6**	**-**	**62**	**-**	**4**

2.3. Краткое содержание разделов и тем

Введение

Предмет, цели и задачи дисциплины, место курса в профессиональном образовании. Формы проведения занятий. Формы контроля в рамках данной дисциплины. Методическое обеспечение дисциплины. Основной список литературы. Дополнительный список литературы.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Средства и методы физической и технической подготовки.

Применение специальных подводящих упражнений, специальных беговых упражнений, подводящих упражнений в различной последовательности и в различных дозировках. Бег с ускорением на 30-100 м, обучение технике низкого старта, обучение техники стартового разгона техники бега по дистанции, финиширование, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, обучение технике прыжка в длину (подбор разбега, отталкивание, приземление), обучение технике прыжка в высоту, обучение технике метания мяча, обучение технике барьерного бега, общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Специально

подобранные подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам. Упражнения, развивающие способности к выполнению быстрых движений. Эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью.

Тема 1.2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Гимнастические упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения на гибкость, на расслабление мышц, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта.

Тема 1.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Бег во всех его разновидностях (кроссовый, повторный, интервальный, переменный, восстановительный бег, фартлек, спринт, барьерный бег, бег в гору, по песку и снегу и т.д.), прыжковые упражнения, скоростно-силовые упр. близкие по структуре к бегу, упражнения с отягощениями, беговые упр. выполняемые в затруднённых условиях или с максимальной интенсивностью. Все эти упражнения направлены на развитие мышц несущих основную нагрузку при беге.

Раздел 2. Гимнастика.

2.1. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.

Ходьба в приседе. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево. Выпады и полушпагаты. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой. Основные гимнастические стойки. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Тема 2.2. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Ходьба под музыкальное сопровождение. Ритмика. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Дыхательная гимнастика.

Тема 2.3. Акробатические упражнения.

Перекат вперед, назад, в сторону, с поворотом. Кувырок вперед и назад. Перевороты без фазы полета. Перевороты с фазой полета (рондат,

фляк). Стойки на лопатках с опорой рук. Упражнения в равновесии. Сед на пятках и углом. Мост на одной руке и ноге. Стойка на руках. Стойка на голове. Групповая акробатика (хваты, основы балансирования, силовые упражнения).

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Волейбол

3.1.1. Основные понятия о волейбол

История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры. Размеры и разметка игрового поля. Экипировка и инвентарь. Амплуа игроков в волейболе (доигровщики, диагональные, центральные блокирующие, связующий, либеро) и их функции. Судейская бригада и их обязанности. Жесты судьи в волейболе. Крупнейшие соревнования по волейболу. Международная федерация волейбола. Европейская конфедерация волейбола. Всероссийская федерация волейбола.

3.1.2. Техническая подготовка игроков.

Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперед. Остановка шагом. Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка. Сочетание способов перемещений и стоек. Падения и перекаты после падений. Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 5-2-4 (расстояние до 4 м). Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнера. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной). Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх-вперед). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнера. Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от нее с собственного подбрасывания и наброса партнера. Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнером. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений. Прием мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на

точность в зоны 2 и 3 из разных зон. Прием мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

3.1.3. Тактическая подготовка игроков.

Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. Прием подачи и первая передача в зону 2.Вторая передача в зоны 4 и 3. Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. Выбор способа приема мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу).

Тема 3.2. Баскетбол.

3.2.1. Основные понятия о баскетболе.

История возникновения и развития баскетбола. Основные правила игры. Размеры и разметка игрового поля. Экипировка и инвентарь. Амплуа игроков в баскетболе и их функции. Судейская бригада и их обязанности. Жесты судьи в баскетболе. Крупнейшие соревнования по баскетболу. Международная федерация баскетбола. Всероссийская федерация баскетбола. Баскетбол в системе Международного Олимпийского Комитета.

3.2.2. Техническая подготовка игроков.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном

движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, сверху вниз, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Трехочковые и штрафные броски.

3.2.3. Тактическая подготовка игроков.

Выход для получения и отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник, тройка, малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового игрока. Система нападения без центрового игрока. Игра в численном большинстве и меньшинстве. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Групповой отбор мяча. Система личной, зонной и смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга.

Тема 3.3. Настольный теннис.

3.3.1. Основные понятия о настольном теннисе.

История возникновения и развития настольного тенниса. Основные правила игры. Размеры и разметка игрового поля. Экипировка и инвентарь. Судейская бригада и их обязанности. Жесты судьи в настольном теннисе. Крупнейшие соревнования по настольному теннису. Настольный теннис в системе Международного Олимпийского Комитета.

3.3.2. Техническая и тактическая подготовка игроков.

Атакующие удары из боковой позиции, по диагонали и по прямым. Подставка слева, по диагонали и по прямой. Подстава слева на половине стола в передвижении. Подача накатом и прием мячей с нижним вращением справа. Подача с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения игрока.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО

ДИСЦИПЛИНЕ

Программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя. Задания для самостоятельной подготовки дадут возможность расширить и углубить теоретические знания, повторить и закрепить основной материал, полученный в ходе практических занятий.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При освоении дисциплины предусмотрены **практические занятия.**

При посещении **практических занятий** учитывается принцип регулярности (исключение составляет отсутствие по болезни или иным уважительным причинам, с предоставлением подтверждающего документа). Так же необходимо проявлять активность и дисциплинированность, соблюдать технику безопасности, бережно относится к используемому инвентарю, иметь при себе спортивную одежду и обувь, соответствующую изучаемому разделу. Стараться технически правильно и качественно выполнять двигательные действия. Самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства и методы физической культуры.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования

из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура

Код	Формулировка компетенции
УК	**Универсальные компетенции**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций:
УК-7

Начальный этап:

Бакалавр знаком с сущностью, значением и функциями физической культуры в современном обществе, влиянием оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, а также простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

Прохождение этого уровня свидетельствует о достижении бакалавром ***порогового уровня*** компетенций.

Основной этап:

Бакалавр умеет осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, оценивать современное состояние физической культуры в мире и придерживаться здорового образа жизни.

Успешное прохождение этого этапа позволяет достичь ***стандартного уровня*** сформированности компетенций.

Завершающий этап:

Бакалавр освоил весь объем содержания дисциплины, может использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни, самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

На этом этапе бакалавр достигает ***эталонных показателей*** по заявленным компетенциям, т.е. осваивает весь объем необходимых знаний, умений и навыков.

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения итогового контроля сформированности компетенций проводится зачет в виде выполнения контрольных тестовых заданий. По результатам выполненных норм студенты получают качественную («зачтено»/«не зачтено») оценку.

Оценка **«зачтено»** ставится при условии выполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 21 балла. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям.

Оценка **«не зачтено»** ставится при условии невыполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму 21 балл или если студент пропускал практические занятия в течении учебного семестра без уважительной причины.

5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается зачетом. Для успешной его сдачи необходимо выполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 21 балла. А также не иметь пропуски по практическим занятиям в течение учебного семестра без уважительной причины. Исключение составляют пропуски по причине болезни или иные уважительные причины, с предоставлением соответствующего документа. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине или не имеющие допуск врача на момент итоговой аттестации, сдают зачет в реферативной форме.

5.3.1. Перечень тем рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

6. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)

8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.

26. Коррекция массы тела.

27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

34. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.

35. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая).

36. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

37. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

38. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

39. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

40. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

41. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

42. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.

43. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

44. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

45. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

46. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.

5.3.2. Задания для промежуточного контроля

Характеристика направленности тестов	Баллы									
	Девушки					*Юноши*				
	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000м (девушки); 3000м (юноши); (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Тест Купера, 12-минутный бег, метры	2300 и более	2100 - 2300	1800 - 2099	1700 - 1799	1700 и менее	3000 и более	2700 - 3000	2500 - 2699	2300 - 2499	2300 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) (юноши)/от скамейки (раз) (девушки)	25	15	10	5	3	45	35	25	15	7
Подтягивание, в/перекладине (юноши), н/перекладина (девушки) (кол-во раз)	20	17	15	10	7	12	10	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	35	30	25	20	15	50	40	30	25	20
Наклон вперёд (см)	>20	17	15	10	5	15	13	10	5	2
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	2430	220	210	190
Челночный бег 3*10 м (девушки); 10*10 м, (юноши), (сек)	7,9	8,4	9,1	9,4	9,6	27,00	28,00	29,00	30,00	31,00

5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения.

Промежуточная аттестация реализуется в ходе сдачи обучающимися очной формы обучения зачета. Целью промежуточной аттестации является комплексная и объективная оценка знаний и умений студентов в процессе освоения ими основной образовательной программы высшего профессионального образования.

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов. При необходимости экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы.

К зачету допускаются только студенты в спортивной форме и обуви. Не разрешается применение электронных средств связи, а также ношение колюще-режущих предметов, украшений (кольца, цепочки, серьги, браслеты), часов. Также запрещено во время выполнения зачета использовать жевательную резинку, так как это может быть опасным для жизни и здоровья обучающегося. Не соблюдение этих требований является основанием для удаления студента и последующего внесения в ведомость отметки «не зачтено».

По состоянию здоровья и заключению медицинского работника студент может завершить выполнение зачета досрочно и прийти на пересдачу в указанные сроки.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться учебным инвентарем. Критериями успешности освоения студентом данной учебной дисциплины при проведении текущего и итогового контроля являются:

1. Количество и качество выполненных нормативов на тестировании.
2. Активность и адекватность поведения студента на практических занятиях.
3. Демонстрация знания профессиональных терминов и понятий.

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238

3. Кравчук, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств : учебное пособие / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования,

Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 300 с. : ил. - Билиогр.: 246 - 248 - ISBN 978-5-94839-465-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143

4. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Чертов. – Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131.

Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. - 256 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833 .

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине обучающиеся могут использовать ресурсную базу Дальневосточной государственной научной библиотеки (книги, журналы, газеты, издания на электронных носителях, аудио- и видеоиздания и другие виды документов; электронный и генеральный каталоги; ресурсы Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина; электронные ресурсы информационно-библиографического отдела; фонд авторефератов диссертаций и литературы групповой обработки; научные и методические материалы библиотеки и др.).

6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

В соответствии с лицензионными нормативами обеспечения библиотечно-информационными ресурсами библиотека организует индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, к учебным материалам Электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Издательство: ООО «НексМедиа». Принадлежность сторонняя. www.biblioclub.ru. Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.

2. ЭБС «Издательство Планета музыки». Электронно-библиотечная система ООО «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ». Принадлежность сторонняя. www.e.lanbook.com. Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к коллекциям: «Музыка и театр», «Балет. Танец. Хореография».

3. БД Электронная Система «Культура». База Данных Электронная Система «Культура». Принадлежность сторонняя. http://www.e-mcfr.ru.

4. Web ИРБИС Хабаровский государственный институт искусств и культуры (электронный каталог). Международная ассоциация пользователей и разработчиков электронных библиотек и новых информационных технологий (ассоциация ЭБНИТ). Принадлежность сторонняя. http://irbis.hgiik.ru.

5. eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека. ООО Научная электронная библиотека. Принадлежность сторонняя. http://elibrary.ru/ Лицензионное соглашение № 13863 от 03.10.2013 г. – бессрочно.

6. Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК». Принадлежность собственная. Локальный доступ. http://carta.hgiik.ru. Приказ по Институту № 213-об от 07.10.2013 г.

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика», Министерство образования и науки РФ. Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. http://window.edu.ru

8. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. http://school-collection.edu.ru

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов, ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Принадлежность сторонняя. Свободный доступ. http://fcior.edu.ru

6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Программно-информационное обеспечение учебного процесса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для подготовки рефератов и текущего контроля студенты могут использовать аудиторию 209, которая оснащена следующим программным обеспечением:

– лицензионное проприетарное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office (в состав пакета входят: Word, Excel, PowerPoint, FrontPage, Access)
3. Adobe Creative Suite 6 Master Collection (в состав пакета входят: Photoshop CS6 Extended, Illustrator CS6, InDesign CS6, Acrobat X Pro, Dreamweaver CS6, Flash Professional CS6, Flash Builder 4.6 Premium Edition, Dreamweaver CS6, Fireworks CS6, Adobe Premiere Pro CS6, After Effects CS6, Adobe Audition CS6, SpeedGrade CS6, Prelude CS6, Encore CS6, Bridge CS6, Media Encoder CS6);

– свободно распространяемое программное обеспечение:

1. набор офисных программ Libre Office
2. аудиопроигрыватель AIMP
3. видеопроигрыватель Windows Media Classic
4. интернет-браузер Chrome.

Для самостоятельной подготовки студентов к занятиям по дисциплине требуется обращение к программному обеспечению Microsoft Windows, Microsoft Office, в том числе для подготовки мультимедийных презентаций по темам семинаров в программе PowerPoint. Для создания конечных не

редактируемых версий документа рекомендуется использовать Acrobat X Pro, входящий в состав пакета Adobe Creative Suite 6 Master Collection.

При изучении дисциплины обучающиеся имеют возможность использования информационно-справочных систем «Культура» и «Гарант», также реферативных и библиометрических баз данных рецензируемой литературы Web of Science и Scopus, в соответствии с заключенными договорами.

На всех компьютерах в институте установлено лицензионное антивирусное программное обеспечение Kaspesky Endpoint Security. Необходимым условием информационной безопасности института является обязательная проверка на наличие вирусов внешних носителей перед их использованием с помощью Kaspesky Endpoint Security.

Перечисленное программное обеспечение обновляется по мере выхода новых версий программ в рамках соответствующих лицензий и соглашений.

6.4. Материально-техническая база

Материально-техническая база реализуемой дисциплины соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Для выполнения требований к изучению дисциплины в наличии имеется

- спортивный зал с современным покрытием, с разметкой для игры в волейбол и баскетбол;
- раздевалка мужская
- раздевалка женская
- душевые
- туалет
- баскетбольный щит с корзиной (2 шт.);
- волейбольная сетка (1 шт.);
- стол для настольного тенниса (1 шт.);
- сетка для настольного тенниса (1 шт.);
- ракетка для настольного тенниса (8 шт.);
- мяч для настольного тенниса (20 шт.);
- мат гимнастический (6 шт.);
- коврик туристический (2 шт.);
- скакалка гимнастическая (10 шт.);
- обруч гимнастический (5 шт.);
- ракетка для бадминтона (10 шт.);
- волан для бадминтона (15 шт.);
- конус 20 см (8 шт.);
- мяч волейбольный (5 шт.);
- мяч баскетбольный (3 шт.);
- мяч футбольный (2 шт.);
- мяч набивной 5 кг (2 шт.);
- скамейка 4 м (4 шт.);
- тренажеры;

- стенка гимнастическая с крепежом;
- турник навесной;
- коврики гимнастические (2 шт);
- тир электронный лазерный "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот-Спорт"

Для самостоятельной работы студентов предназначены:

- ауд. 209 (читальный зал библиотеки с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза), оборудованный персональными компьютерами, столами, стульями, книжными шкафами, книжным и документальным фондом, телевизором.

При необходимости в учебном процессе используются комплекты переносных демонстрационных комплексов (ноутбук, проектор, экран).

Все компьютеры Института объединены в локальную сеть, с каждого из них возможен выход в глобальную сеть Интернет. Институт использует выделенный канал со скоростью 10 Мб/с. Для студентов имеется возможность выхода в сеть Интернет с мобильных устройств посредством сети WiFi, которая установлена в читальном зале Института.

7.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание обучающихся при освоении ими основных профессиональных образовательных программ (далее – ОПОП) осуществляется на основе рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в ОПОП.

Цель воспитательной работы – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, их гражданского самоопределения, профессионального становления и индивидуально-личностной самореализации в созидательной деятельности для удовлетворения потребностей в нравственном, культурном, интеллектуальном, социальном и профессиональном развитии.

Задачи воспитательной работы: развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности, приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям; воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности; воспитание положительного отношения к труду, формирование культуры и этики профессионального общения; формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности; воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде; повышение уровня культуры безопасного поведения.

Особенности и традиции Института обусловливают следующие основные направления воспитательной работы: патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, культурно-творческое, научно-образовательное, профессионально-трудовое, волонтерское (добровольческое), экологическое, физическое. Виды деятельности

обучающихся в воспитательной системе образовательной организации: проектная деятельность (как коллективное творческое дело), волонтерская деятельность, учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность, досуговая, творческая и социально-культурная деятельность и др.

Воспитательный потенциал учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности реализуется в процессе развития исследовательской компетентности обучающихся на протяжении всего срока их обучения в Институте. Результаты студенческой научно-исследовательской деятельности проходят апробацию в рамках научных и научно-практических конференций различного уровня, в т.ч. конференций, организованных Институтом.

Социально-культурная и творческая деятельность обучающихся реализуется при организации и проведении значимых событий и мероприятий гражданско-патриотической, научно-исследовательской, социокультурной и физкультурно-спортивной направленности. Виды творческой деятельности обучающихся в Институте: музыкальное творчество, хореографическое творчество, театральное творчество, научное творчество, медиапроекты и др.

Волонтерская деятельность обучающихся – широкий круг направлений созидательной деятельности, включающий различные формы гражданского участия. По инициативе обучающихся и при их активном участии в Институте осуществляет свою деятельность добровольческий отряд «Мы».

Реализацию Рабочей программы воспитания помогает обеспечивать взаимодействие с различными социальными институтами, субъектами воспитания. Особое значение для воспитательного процесса имеет организация практической деятельности обучающихся с целью развития профессиональных компетенций в условиях Института и профильных учреждений и организаций.

8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

В процессе изучения дисциплины и осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптированные формы обучения с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение лиц с ограниченными возможностями и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися на практических занятиях, так и по индивидуальному учебному плану. Во время приемной кампании, а также во время сдачи различных форм промежуточной и государственной итоговой аттестации в Институте созданы необходимые условия для оказания технической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (при необходимости может быть

допущено присутствие в аудитории ассистентов, сопровождающих лиц, собаки-поводыря и т.п.).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, при необходимости, могут быть обеспечены электронными и печатными образовательными ресурсами с учетом их индивидуальных потребностей. Для реализации доступной среды при необходимости в учебном процессе могут быть задействованы документ-камера для увеличения текстовых фрагментов и изображений (для лиц с нарушениями зрения) и переносная индукционная система для слабослышащих «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» предоставляет обучающимся с ОВЗ (по зрению) ряд возможностей для обеспечения эффективности процесса обучения. При чтении масштаб страницы сайта можно увеличить с помощью специального значка на главной странице. Можно использовать полноэкранный режим отображения книги или включить озвучивание непосредственно с сайта при помощи программ экранного доступа (например, Jaws , «Balabolka»). Скачиваемые фрагменты в формате pdf, имеющие высокое качество, могут использоваться тифлопрограммами для голосового озвучивания текстов, могут быть загружены в тифлоплееры, а также скопированы на любое устройство для комфортного чтения.

Сервис ЭБС «Цитатник» помогает пользователю извлечь цитату и автоматически формирует корректную библиографическую ссылку, что особенно актуально для лиц с ограниченными возможностями и облегчает процесс написания курсовой или выпускной квалификационной работы.

Для подготовки к занятиям обучающиеся с ОВЗ (по зрению) могут использовать мобильное приложение ЭБС «Лань», предназначенное для озвучивания текста книги. Режим доступа: электронный, приложение скачивается обучающимся самостоятельно с сайта e.lanbook.ru, необходимое условие: быть зарегистрированным в ЭБС «Лань». Используется свободно распространяемая программа экранного доступа Nvda.

7.1. Основные рекомендации по изучению дисциплины.

При обучении студентов с ограниченными возможностями и инвалидов следует учитывать противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений.

№	Заболевание	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
1.	Патология сердечно-сосудистой системы	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении

		пресса и ускорением темпа движений	лежа , сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
2.	Заболевания органов дыхания	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса	Дыхательная гимнастика, тренировка полного дыхания и удлиненного выдоха.
3.	Заболевания мочевыделительной системы	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно - силовой направленностью; недопустимо переохлаждение	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.
4.	Нарушения нервной системы	Упражнения вызывающие психологическое напряжение (Упражнения на повышенной опоре), ограничивается время игр.	Дыхательная гимнастика, аэробные упражнения.
5.	Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статических напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесии, гимнастика для глаз.
6.	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	Исключаются динамические нагрузки в интенсивном темпе и упражнения с отягощением.	Статические упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость.
7.	Заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	Дыхательная гимнастика, упражнения на координацию и на гибкость.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения итогового контроля сформированности компетенций проводится зачет в виде выполнения контрольных заданий. По результатам выполненных норм студенты получают качественную («зачтено»/«не зачтено») оценку.

Оценка **«зачтено»** ставится при условии выполнения итогового реферата по выбранной теме, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям.

Оценка **«не зачтено»** ставится, если студент-бакалавр пропускал занятия по неуважительной причине в объеме более 50% и в связи с этим не выработал недельную двигательную активность по дисциплине. Также если у него отсутствует итоговый реферат по выбранной теме и дневник самоконтроля.

7.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» завершается зачетом. Для успешной его сдачи необходимо вести на протяжении всей изучаемой дисциплины дневник самоконтроля и по окончанию семестра написать реферат по выбранной теме. А также не иметь пропуски по практическим занятиям в течение учебного семестра без уважительной причины. Исключение составляют пропуски по причине болезни или иные уважительные причины, с предоставлением соответствующего документа.

7.3.1. Перечень тем рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся

биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.

23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

25. Атлетическая гимнастика.

26. Коррекция массы тела.

27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

34. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.

35. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая).

36. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

37. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

38. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

39. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

40. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

41. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

42. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.

43. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

44. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.