

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

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор

\_\_\_\_\_ Е.В.Савелова

«05» июня 2019 г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Уровень среднего профессионального образования**  
**(2019 год набора)**

**Специальность**  
**51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

**Вид**  
**Хореографическое творчество**

**Хабаровск**  
**2019**



**Составитель:** Берестенникова Татьяна Андреевна, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам «05» июня 2019 г., протокол № 2

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2020/2021 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам  
Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2021/2022 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам  
Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2022/2023 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам  
Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ</b>  | 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   | 5  |
| <b>2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | 5  |
| 2.1. Объем дисциплины  | 5  |
| 2.2. Тематический план   | 6  |
| 2.3. Краткое содержание разделов и тем   | 7  |
| <b>3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> | 12 |
| <b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 12 |
| <b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>         | 12 |
| 5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования  | 13 |
| 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций  | 14 |
| 5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения                                      | 14 |
| 5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения                                 | 16 |
| <b>6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>  | 17 |
| 6.1. Основная и дополнительная литература  | 17 |
| 6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»                                | 18 |
| 6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы    | 19 |
| 6.4. Материально-техническая база  | 20 |
| <b>7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>  | 21 |
| <b>8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>          | 22 |



# **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ**

## **1.1. Наименование дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.05) предназначена для студентов среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), разработана на кафедре культурологии и музеологии Хабаровского государственного института культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014 г. № 1382.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Курс является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.05), направлен на развитие умений и навыков по правильному использованию методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Дисциплина «Физическая культура» непосредственно связана с таким предметом учебного плана, как «Безопасность жизнедеятельности».

## **1.3. Цель освоения дисциплины**

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности будущего специалиста, востребованного на современном рынке труда;

### **Задачи дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.



## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код       | Формулировка компетенции   |
|-----------|--|
| <b>ОК</b> | <b>Общие компетенции:</b>  |
| ОК-2      | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.         |
| ОК-3      | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.  |
| ОК-4      | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК-6      | Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.  |
| ОК-8      | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

## 2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины

| Вид учебной работы                              | ОФО         |          |
|---|-------------|----------|
|   | Всего часов | Семестр  |
| <b>Контактная (обязательная) работа (всего)</b> | <b>34</b>   | <b>3</b> |
| В том числе:                                    |             |          |
| - лекции (ЛЗ)                                   | -           | -        |
| - семинары (СЗ)                                 | -           | -        |
| - практические (ПЗ)                             | 34          | 3        |
| - лабораторные (Лаб.З)                          | -           | -        |
| - мелкогрупповые (МГЗ)                          | -           | -        |
| - индивидуальные (ИЗ)                           | -           | -        |
| <b>Консультации</b>                             |             |          |
| <b>Самостоятельная работа студента</b>          | <b>30</b>   | <b>3</b> |
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b>            | <b>64</b>   | <b>3</b> |



|  |                  |  |
|--|------------------|--|
| <b>обучающихся</b><br><b>(Всего часов по ФГОС)</b> |                  |  |
| <b>Формы промежуточной аттестации</b>              | <b>семестры:</b> |  |
| <i>Экзамен</i>                                     |                  |  |
| <i>Зачет</i>                                       | 3                |  |
| <i>Курсовые работы</i>                             |                  |  |
| <i>Другие формы контроля (контрольная работа)</i>  |                  |  |

## 2.2. Тематический план

| №<br>п/п        | Наименование<br>разделов и тем   | Учебная нагрузка     |                         |                      |                           |             |    |     |   |  |
|-----------------|--|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|-------------|----|-----|---|--|
|                 |  | макс<br>имал<br>ьная | самосто<br>ятельна<br>я | конс<br>ульт<br>ация | Контактная (обязательная) |             |    |     |   |  |
|                 |  |                      |                         |                      | Всего                     | В том числе |    |     |   |  |
|                 |  |                      |                         | ЛЗ                   |                           | СЗ          | ПЗ | МГЗ |   |  |
| 3 семестр       |  |                      |                         |                      |                           |             |    |     |   |  |
| 1.              | Роль физической культуры в подготовке специалиста. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8) | 4                    | 2                       |                      | 2                         |             |    | 2   | - |  |
| 2.              | Принципы формирования здорового образа жизни человека.(ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4                    | 2                       |                      | 2                         |             |    | 2   | - |  |
| 3.              | Основы физического и спортивного самосовершенствования. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4                    | 2                       |                      | 2                         |             |    | 2   |   |  |
| 4.              | Профессионально-прикладная физическая культура. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 3                    | 1                       |                      | 2                         |             |    | 2   |   |  |
| 5.              | Подвижные игры(ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 3                    | 1                       |                      | 2                         |             |    | 2   |   |  |
| 6.              | Гимнастика (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)  | 4                    | 2                       |                      | 2                         |             |    | 2   |   |  |
| 7.              | Основные средства гимнастики (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)  | 6                    | 2                       |                      | 4                         |             |    | 4   |   |  |
| Легкая атлетика |  |                      |                         |                      |                           |             |    |     |   |  |
| 1.              | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)  | 4                    | 2                       |                      | 2                         |             |    | 2   |   |  |



|                            |   |           |           |  |           |  |  |           |  |
|----------------------------|---|-----------|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|
| 2.                         | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 3.                         | Бег на средние дистанции (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 4.                         | Бег на длинные дистанции (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 5.                         | Бег на короткие, средние и длинные дистанции (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| <b>Баскетбол</b>           |   |           |           |  |           |  |  |           |  |
| 1.                         | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)                                  | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 2.                         | Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)                           | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 3.                         | Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8) | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| 4.                         | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом (ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8)   | 4         | 2         |  | 2         |  |  | 2         |  |
| <b>Итого за 3 семестр:</b> |   | <b>64</b> | <b>30</b> |  | <b>34</b> |  |  | <b>34</b> |  |
| <b>Всего часов:</b>        |   | <b>64</b> | <b>30</b> |  | <b>34</b> |  |  | <b>34</b> |  |

### 1.1. Краткое содержание разделов и тем

#### **Тема 1. Роль физической культуры в подготовке специалиста. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

Роль и место физической культуры в системе среднего профессионального образования. Характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.

Связь физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, профессионально-прикладной физической



культуры (ППФК). Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студентов.

## **Тема 2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры.**

Социально-биологические основы физической культуры. Основные понятия. Организм человека как биосистема. Кровеносная система. Нервная система. Эндокринная система. Функции дыхания.

Психофизиологические основы физической культуры. Особенности учебного труда студентов. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма.

Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Аэробика. Атлетическая гимнастика.

## **Тема 3. Основы физического и спортивного самосовершенствования.**

Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Формы физического самосовершенствования. Основные направления физического самосовершенствования: утренняя гигиеническая гимнастика; ходьба на лыжах; закаливание; оздоровительная ходьба. Физкультурные занятия на воздухе. Спортивные развлечения.

## **Тема 4. Профессионально-прикладная физическая культура.**

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная физическая культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Требования к психофизической подготовленности будущих специалистов. Система оценки профессиональной психофизической готовности специалиста.

## **Тема 5. Подвижные игры**

### **5.1. Игры с элементами бега.**



Разучивание игр с элементами бега: «Бег командами», «Перебежки в парах», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место», «Вороны и воробьи», «Третий лишний», «Салка – дай руку» и др. Воспитание быстроты, ловкости, реакции.

### **5.2. Игры с прыжками.**

Разучивание игр с прыжками: «Успей пробежать», «Прыжок за прыжком», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Цепочка», «Поймай лягушку», «Перемена мест», «Удочка» и др. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости.

### **5.3. Игры с использованием мяча.**

Разучивание игр с использованием мяча: «Схвати и попади», «Мишень для троих», «Передал – садись», «Овладей мячом», «Передача мячей», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Салка и мяч», «Капитан» и др. Воспитание ловкости. Техника работы с мячом.

## **Тема 6. Гимнастика.**

### **6.1. Строевые упражнения.**

Разучивание строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение ритмических упражнений под счет. Разучивание комплекса утренней гимнастики.

### **6.2. Оздоровительная гимнастика.**

Базовый комплекс упражнений общефизической подготовки: общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение комплексов упражнений ППФП. Воспитание гибкости. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей.

## **Тема 7. Основные средства гимнастики**

### **7.1. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения**

Строевые упражнения. Основные термины: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Строевые приёмы, передвижения, перестроения. Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях. Упражнения с предметами. Прикладные упражнения и их характеристика.

### **7.2. Упражнения на гимнастических снарядах**

Простейшие упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки. Вольные упражнения.



### **7.3. Акробатические упражнения**

Характеристика и назначение акробатических упражнений. Основные 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.

### **7.4. Упражнения художественной и ритмической гимнастики**

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики.

Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики. Содержание упражнений: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения для согласования движений с музыкой, танцевальные упражнения.

### **7.5. Формы организации занятий гимнастикой**

Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Подготовительная часть урока, основная часть урока, заключительная часть урока.

### **7.6. Методика тестирования физических данных**

Характеристика тестов. Изучение и развитие способностей у детей, прогнозирование. Тесты в хореографии. Оценка и развитие гибкости, оценка и развитие устойчивости функций вестибулярного аппарата, оценка и развитие внимания. Антропометрические измерения и методика тестирования.

## **Легкая атлетика**

### **Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.**

Обучение техники бега на короткие и средние дистанции с низкого, и высокого старта. Применение специальных подводящих упражнений, специальных беговых упражнений, подводящих упражнений в различной последовательности и в различных дозировках.

Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).

### **Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Пробегание с различной скоростью отрезков 40 - 80 м. Специальные упражнения для овладения техникой: бег у гимнастической стенки; работа рук на месте; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестыванием голени. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.



### **Тема 3. Бег на средние дистанции**

Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.

### **Тема 4. Бег на длинные дистанции**

Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой бега по прямой дистанции; бега по повороту; высокого старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.

### **Тема 5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.

## **Баскетбол**

### **Тема 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.

### **Тема 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**

Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.

### **Тема 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола**

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

### **Тема 4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**

Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.



### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Программа по дисциплине «Физическая культура» 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, проводимые в спортивном зале или на стадионе.

При посещении практических занятий учитывается принцип регулярности (исключение составляет отсутствие по болезни или иным уважительным причинам, с предоставлением подтверждающего документа). Также необходимо проявлять активность и дисциплинированность, соблюдать технику безопасности, бережно относиться 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**

| <b>Код</b> | <b>Формулировка компетенции</b>  |
|------------|--|
| <b>ОК</b>  | <b>Общие компетенции:</b>  |
| ОК-2       | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.         |
| ОК-3       | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.  |
| ОК-4       | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК-6       | Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.  |
| ОК-8       | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.  |



## Этапы формирования компетенций:

### Начальный этап:

Обучающийся знакомится с сущностью, значением и функциями физической культуры в современном обществе, влиянием оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, а также простейшими способами контроля и оценки физического состояния и физической подготовленности, формирует навыки использования физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, навыки коллективного взаимодействия в процессе совместной деятельности.

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

### Основной этап:

Обучающийся умеет осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, придерживаться здорового образа жизни, владеет навыками наблюдения за своим здоровьем и физической подготовленностью, навыками совершенствования техники движения.

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

### Завершающий этап:

Обучающийся освоил весь объем содержания дисциплины, может использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни, включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

На этом этапе обучающийся 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 в конце каждого семестра 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 5 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 15 баллов. При этом у студента должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительных причин. Пропущенные без уважительной причины занятия могут быть отработаны в той или иной форме (с другой группой, представлением письменного реферата и т.п.)

Оценка «**не зачтено**» ставится при условии невыполнения 5 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму 15 баллов, или если



студент пропускал практические занятия в течении учебного семестра без уважительной причины и не отработал эти пропуски.

### **5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения**

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается зачетом. Для успешной его сдачи необходимо выполнение 5 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 15 балла, а также отсутствие не отработанных пропусков практических занятий 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 и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.



- 25.История развития спортивных игр.
- 26.Древние Олимпийские Игры.
- 27.История Олимпийского движения.
- 28.Развитие спорта в России.
- 29.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
- 30.Тесты и пробы ППФП.

### 5.3.2. Задания для промежуточного контроля

#### *Контрольные тесты для оценки физической подготовленности учащихся*

3-4 семестр, юноши

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |       |       |       |       |
|-----------------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|                       |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.                    | ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (ЗА МИНУТУ )             | 130             | 120   | 110   | 108   | 106   |
| 2.                    | БЕГ 3000 М (МИН, С)                          | 12.00           | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 3.                    | ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)     | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 4.                    | В ВИСЕ ПОДНИМАНИЕ НОГ ДО КАСАНИЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ | 10              | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 5.                    | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)                  | 250             | 240   | 230   | 223   | 215   |

5-6семестр, юноши

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |   | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |     |     |     |     |
|-----------------------|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|                       |   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.                    | ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (ЗА МИН)                  | 130             | 120 | 110 | 108 | 106 |
| 2.                    | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ  | 15              | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 3.                    | ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ)      | 15              | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 4.                    | СИЛОВОЙ ПЕРЕВОРОТ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ-ВО РАЗ) | 8               | 5   | 3   | 2   | 1   |
| 5.                    | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)                   | 250             | 240 | 230 | 223 | 215 |

3-4семестр, девушки

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |     |     |     |     |
|-----------------------|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|                       |  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.                    | ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (ЗА МИН)                             | 120             | 115 | 110 | 108 | 100 |
| 2.                    | БЕГ 2000 М (МИН, С)                                      | 12              | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 3.                    | ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (СЕД) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (КОЛ-ВО РАЗ) | 60              | 50  | 40  | 30  | 20  |
| 4.                    | СГИБАНИЕ И ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК (КОЛ-ВО РАЗ)                  | 15              | 12  | 9   | 7   | 5   |
| 5.                    | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)                              | 190             | 180 | 168 | 160 | 150 |

5-6семестр, девушки

| КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ |               | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |      |      |      |      |
|-----------------------|---------------|-----------------|------|------|------|------|
|                       |               | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1.                    | БЕГ 100 М (С) | 15,7            | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |



|    |  |     |     |     |     |     |
|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2. | ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ, ОПОРА О СТЕНКУ (КОЛ-ВО РАЗ) | 12  | 10  | 8   | 6   | 4   |
| 3. | ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА (СЕД) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА (КОЛ-ВО РАЗ В МИН)         | 40  | 35  | 30  | 25  | 20  |
| 4. | ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ ЛЕЖА (КОЛ-ВО РАЗ)                                  | 20  | 16  | 10  | 8   | 4   |
| 5. | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)  | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |

#### **5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения**

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

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов. При необходимости преподавателю 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. Несоблюдение 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. Шамрай, С.Д. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). -



Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

### **Дополнительная 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>

## **Список справочно-библиографических, периодических и официальных изданий**

### ***Справочно-библиографические издания***

1. Большая энциклопедия России [Текст]: все регионы страны. География. Политика. Экономика. История. Культура. Биографии более 2000 великих и знаменитых людей России / отв. ред. Н. В. Дубенюк. - М.: Эксмо, 2008. - 1024 с. : ил.

2. Человек. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым [Текст]: энциклопедия для детей, Т.18. Ч. 1 / гл. ред. В. А. Володин. - М.: Аванта +, 2002. - 464 с.: ил.

### ***Периодические издания***

1. Вестник Московского государственного университета культуры и искусств

***Официальные издания***, содержащие материалы нормативного и директивного характера, связанные со сферой культуры, доступны в профессиональной базе данных ЭС «Культура».

## **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](http://www.biblioclub.ru). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.

2. ЭБС «Лань». Издательство: ООО «Лань». Принадлежность сторонняя. [www.elanbook.com](http://www.elanbook.com). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.



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 проведения занятий практического типа, зачёта, консультации и экзамена используется следующее программное обеспечение:

–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);

–свободнораспространяемое 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 практических занятий в программе PowerPoint. Для создания конечных нередактируемых версий документа рекомендуется использовать Acrobat XPro, входящий в состав пакета Adobe Creative Suite 6 Master Collection.

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

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

#### **6.4. Материально-техническая база**

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

- открытый стадион с элементами полосы препятствий;
- 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.);
- 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 обуславливают 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 Институте.

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.

## **7. 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 | Рекомендации |
|---|-------------|--------------------|--------------|
|---|-------------|--------------------|--------------|



|    |  | <b>ограничения</b>  |  |
|----|--|---|--|
| 1. | Патология сердечно-сосудистой системы            | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений                | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении 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 | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.   | Дыхательная гимнастика, упражнения на координацию и на гибкость.   |



|  |                 |  |  |
|--|-----------------|--|--|
|  | пузыря, печени. |  |  |
|--|-----------------|--|--|

## 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 оценку.

Оценка **«отлично/зачтено»** ставится при условии выполнения итогового реферата по выбранной теме, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течение семестра. При этом у обучающегося должны отсутствовать неотработанные пропуски и опоздания по практическим занятиям.

Оценка **«хорошо/зачтено»** ставится при условии выполнения итогового реферата по выбранной теме с отдельными замечаниями (ошибки в оформлении реферата, недостаточном количестве использованных источников и т.п.). При этом студент показывал навыки правильного и достоверного ведения дневника самоконтроля в течении семестра, у обучающегося должны отсутствовать неотработанные пропуски и опоздания по практическим занятиям.

Оценка **«удовлетворительно/зачтено»** ставится при наличии итогового реферата по выбранной теме, дневника самоконтроля, который студент вел в течение семестра, а также при отсутствии систематических неотработанных пропусков по неуважительным причинам.

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» завершается зачетом. Для успешной его сдачи необходимо вести на протяжении всей изучаемой дисциплины дневник самоконтроля и по окончании 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. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

22. Составление комплекса утренней гимнастики с профессиональной направленностью

23. Составление комплекса утренней гимнастики с общей направленностью

24. История развития баскетбола в России.

25. История развития волейбола в России.

26. Олимпийские чемпионы-дальневосточники.

27. Правила проведения соревнований по волейболу



- 28. Правила игры и жестикуляция в баскетболе
- 29. Правила проведения соревнований по баскетболу
- 30. Правила проведения соревнований по легкой атлетике
- 31. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах