**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.

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Уровень бакалавриата**
(2022 год набора,
очная форма обучения)

**Направление подготовки**
53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

**Профиль подготовки**
Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты

**Хабаровск**
**2022**

**Составитель:**
Бойко Иван Владимирович, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Спортивная подготовка» 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** | 6 |
| **2.1.** Объем дисциплины | 6 |
| **2.2.** Тематический план | 6 |
| **2.3.** Краткое содержание разделов и тем | 10 |
| **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | 16 |
| **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ** | 16 |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | 16 |
| **5.1.** Перечень компетенций и этапы их формирования | 16 |
| **5.2.** Показатели и критерии оценивания компетенций | 17 |
| **5.3.** Материалы для оценки и контроля результатов обучения | 18 |
| **5.4.** Методические материалы для оценивания результатов обучения | 23 |
| **6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | 24 |
| **6.1.** Основная и дополнительная литература | 24 |
| **6.2.** Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | 25 |
| **6.3.** Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 26 |
| **6.4.** Материально-техническая база | 27 |
| **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | 28 |

# 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

## 1.1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» (Б1.В.ДВ.07.02) входит в элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту образовательной программы и предназначена для студентов очной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство, профилю подготовки: «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты» (уровень бакалавриата), (квалификация «Артист ансамбля. Артист оркестра. Концертмейстер. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель»), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 01.08.2017 г. № 730 с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Курс относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений , является курсом по выбору, способствует умению правильно использовать методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 1.3. Цель освоения дисциплины

**Цель дисциплины –** формирование знаний о восстановлении (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической подготовки, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья

## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Профессиональные компетенции сформулированы на основе выбранных из профессиональных стандартов обобщенных трудовых функций (ОТФ), соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

| Код | Формулировка компетенции | Уровни освоения | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической | УК-7.1. Знать:<br>- сущность, значение и функции физической культуры и спорта в | УК-7.1. Знает<br>- базовую литературу, содержащую информацию по формированию компетенции, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | современном обществе, роль физической культуры и спорта в развитии личности, приобщения к общечеловеческим ценностям;<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы здорового образа жизни, формирование профессиональных качеств;<br>- основные этапы развития физической культуры и спорта. | связанной с развитием способностей по поддержанию должного уровня физической подготовленности;<br>- историю легкой атлетики и Олимпийский игр, а также особенности проведения соревнований разного уровня и по отдельным видам программы. |
| | | УК-7.2. Уметь:<br>- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;<br>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;<br>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. | УК-7.2. Умеет:<br>- дозировать физическую нагрузку по показателям функционального состояния организма;<br>- совершенствовать спортивную технику путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов. |
| | | УК-7.3. Владеть:<br>- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;<br>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта. | УК-7.3. Владеет:<br>- навыками оценки влияния физических упражнений на организм;<br>- необходимым уровнем развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;<br>- морально-волевыми качествами, умеет управлять своим психическим состоянием в период тренировочной деятельности. |

# 2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем дисциплины

| **Вид учебной работы** | **ОФО** | |
|---|---|---|
| | **Всего часов** | **Семестр** |
| **Контактная работа (всего)** | **168** | **1-5** |
| В том числе: | | |
| - *лекции (ЛЗ)* | | |
| - *семинары (СЗ)* | | |
| - *практические (ПЗ)* | *168* | *1-5* |
| - *мелкогрупповые (МГЗ)* | | |
| - *индивидуальные (ИЗ)* | | |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **176** | |
| СРС | 156 | *1-5* |
| КОНТРОЛЬ | | |
| в том числе: | | |
| - *подготовка курсовой работы* | | |
| - *текущий контроль* | | |
| - *промежуточный контроль (подготовка к зачету с оценкой)* | *20* | *1-5* |
| **Общая трудоемкость:**<br>**(всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)** | **344** | **1-5** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)** | **Семестр:** | |
| *Зачет* | *1-5* | |

## 2.2. Тематический план дисциплины

| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего часов по ФГОС** | **Контактная работа** | | | | **Самостоятельная работа студентов** | | |
| | | | **Всего аудиторных часов** | **ЛЗ** | **ПЗ** | **Всего часов СРС** | **СРС** | **контроль СРС** | |
| | | | | | | | | **текущий** | **промежуточный** |
| **Раздел 1. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 1.1 | Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (УК-7) | **16** | **8** | | 8 | **8** | 8 | | |
| 1.2 | Гигиенические средства | **18** | **10** | | 10 | **8** | 8 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | восстановления и повышения работоспособности (УК-7) | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Бадминтон** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Техническая подготовка игроков (УК-7) | **18** | **10** | | 10 | **8** | 8 | | |
| Подготовка к зачёту | | **4** | | | | **4** | | | 4 |
| **Всего за 1 семестр:** | | **56** | **28** | | **28** | **28** | **24** | | **4** |
| **Раздел 3. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 3.1 | Оценка показателей общего состояния и самочувствия (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 3.2 | Основы методики самомассажа (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 3.3 | Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | | | | | | | | |
| 4.1 | Строевые упражнения (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 4.2 | Оздоровительная гимнастика (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 4.3 | Упражнения на гимнастических снарядах (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 4.4 | Акробатические упражнения (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | |
| 4.5 | Упражнения художественной и ритмической гимнастики (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | |
| Подготовка к зачёту | | **4** | | | | **4** | | | 4 |
| **Всего за 2 семестр:** | | **88** | **42** | | **42** | **46** | **42** | | **4** |
| **Раздел 5. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 5.1 | Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в | **9** | **5** | | 5 | **4** | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | избранном виде физической активности (УК-7) | | | | | | | | |
| 5.2 | Контроль за весом тела (УК-7) | **9** | **5** | | 5 | **4** | 4 | | |
| 5.3 | Методика корригирующей гимнастики для глаз (УК-7) | **10** | **6** | | 6 | **4** | 4 | | |
| **Раздел 6. Способы двигательных действий** | | | | | | | | | |
| 6.1 | Изучение способов проведения самостоятельных занятий по физической культуре (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | |
| 6.2 | Оценка эффективности занятий физической культурой (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | |
| Подготовка к зачёту | | **4** | | | | **4** | | | 4 |
| **Всего за 3 семестр:** | | **56** | **28** | | **28** | **28** | **24** | | **4** |
| **Раздел 7. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 7.1 | Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 7.2 | Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| **Раздел 8. Настольный теннис** | | | | | | | | | |
| 8.1 | Техническая и тактическая подготовка игроков (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| **Раздел 9. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 9.1 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 10. Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| 10.1 | Игры с элементами бег (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 10.2 | Игры с прыжками (УК-7) | **10** | **5** | | 5 | **5** | 5 | | |
| 10.3 | Игры с использованием мячей (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | |
| **Раздел 11. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | |
| 11.1 | Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (УК-7) | **12** | **6** | | 6 | **6** | 6 | | 4 |
| Подготовка к зачёту | | **4** | | | | **4** | | | **4** |
| **Всего за 4 семестр:** | | **88** | **42** | | **42** | **46** | **42** | | **4** |
| **Раздел 12. Волейбол** | | | | | | | | | |
| 12.1 | Техника выполнения нижнего приема (УК-7) | **7** | **4** | | 4 | **3** | 3 | | |
| 12.2 | Техника выполнения верхнего приема (УК-7) | **7** | **4** | | 4 | **3** | 3 | | |
| 12.3 | Техника выполнения нижней прямой подачи (УК-7) | **7** | **4** | | 4 | **3** | 3 | | |
| 12.4 | Техника выполнения верхней прямой подачи (УК-7) | **7** | **4** | | 4 | **3** | 3 | | |
| 12.5 | Техника выполнения нижней прямой подачи (УК-7) | **8** | **4** | | 4 | **4** | 4 | | |
| 12.6 | Обучение групповым взаимодействиям (УК-7) | **8** | **4** | | 4 | **4** | 4 | | |
| 12.7 | Обучение техники передачи в прыжке (УК-7) | **8** | **4** | | 4 | **4** | 4 | | |
| Подготовка к зачёту | | **4** | | | | **4** | | | **4** |
| **Всего за 5 семестр:** | | **56** | **28** | | **28** | **28** | **24** | | **4** |
| **ВСЕГО ПО КУРСУ:** | | **344** | **168** | | **168** | **176** | **156** | | **20** |

В группах по адаптивной физической подготовке занимаются обучающиеся с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии 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 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 пузыря, печени. | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. | Дыхательная гимнастика, упражнения на координацию и на гибкость. |

## 2.3. Краткое содержание разделов и тем

## Раздел 1. Методико-практический раздел

**Тема 1.1. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой**

Комплексная оценка физического состояния организма. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 1.2. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности**

Аутогенная тренировка. Объяснение пользы применения бани для укрепления здоровья. Применение комплекса упражнений для восстановления работоспособности.

## Раздел 2. Бадминтон

**Тема 2.1. Техническая подготовка игроков**

Освоение хвата ракетки, игровых стоек. Изучение короткой подачи и высокодалеких ударов. Изучение удара над головой справа. Техника выполнения нападающего удара. Изучение плоской подачи и плоских ударов. Освоение перемещений в перед к сетке с возвращением в центральную позицию. Совершенствование ударов перед собой и перемещение вперед. Совершенствование мягких ударов с перемещением вперед.

## Раздел 3. Методико-практический раздел

**Тема 3.1. Оценка показателей общего состояния и самочувствия**

Методы определения физической работоспособности (проба Руфье, Гарвардский степ-тест). Экспресс оценка уровня физического развития методом индексов.

**Тема 3.2. Основы методики самомассажа**

Восстановительный массаж. Средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фарм. средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция.

**Тема 3.3. Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии**

Режим дня в период сессии. Комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения работоспособности. Антистрессовая гимнастика.

## Раздел 4. Гимнастика

### Тема 4.1. Строевые упражнения

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

### Тема 4.2. Оздоровительная гимнастика

Базовый комплекс упражнений общефизической направленности: ОРУ для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. ОРУ на гимнастической стенке и скамье. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений.

### Тема 4.3. Упражнения на гимнастических снарядах

Простейшие упражнения в висах и упорах на параллельных брусьях и разновысоких перекладинах. Упражнения на низком бревне. Опорные прыжки.

### Тема 4.4. Акробатические упражнения.

Основные правила страховки партнера и самостраховки. Группировки, перекаты, кувырки, стойки, рондат, переворот, полупереворот.

### Тема 4.5. Упражнения художественной и ритмической гимнастики

Базовые шаги в гимнастике. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости и координации. Выполнение различных упражнений со скакалкой, мячом, обручем. Вольные упражнения под музыкальное сопровождение.

## Раздел 5. Методико-практический раздел

### Тема 5.1. Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт, его цели и задачи. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

### Тема 5.2. Контроль за весом тела.

Режим питания. Расход энергии при различных видах деятельности. Калорийность и энергетическая ценность продуктов. Норма суточного потребления белков, жиров и углеводов.

## Раздел 6. Способы двигательных действий

### Тема 6.1. Изучение способов проведения самостоятельных занятий по физической культуре

Подготовка к занятиям физической культурой. 8 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### Тема 6.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Раздел 7. Методико-практический раздел

### Тема 7.1. Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой

Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использование тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающихся различных возрастных групп.

### Тема 7.2. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект.

## Раздел 8. Настольный теннис

### Тема 8.1. Техническая и тактическая подготовка игроков

Обучение стойки игрока. Упражнения по овладению горизонтальной хваткой. Жонглирование. Стойки, переступания и передвижения приставным

шагом. Скрестный шаг. Подвижные игры с мячом и ракеткой. игры на столе. Выполнение срезки слева в стенку с отскока. Выполнение срезки по диагонали. Розыгрыш и подача мяча. Применение наката слева и справа по диагонали.

## Раздел 9. Методико-практический раздел

### Тема 9.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Условия повышения продуктивности учебного труда студентов и повышения работоспособности во время активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.

## Раздел 10. Подвижные игры

### Тема 10.1. Игры с элементами бега

Достижение физической активности с помощью подвижных игр: "Бег командами", "Перебежки в парах", "Шишки, желуди, орехи", "Пустое место", "Вороны и воробьи", "Третий лишний", "Салка", "Белка в доме".

### Тема 10.2. Игры с прыжками

Достижение физической активности с помощью подвижных игр: «Успей пробежать», «Прыжок за прыжком», "Зайцы в огороде", "Цепочка", "Поймай лягушку", "Перемена мест", "Удочка".

### Тема 10.3. Игры с использованием мяча

Достижение физической активности с помощью подвижных игр: «Схвати и попади», «Мишень для троих», «Передал – садись», «Овладей мячом», «Четыре мяча», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Салка и мяч», «Капитан».

## Раздел 11. Методико-практический раздел

### Тема 11.1. Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки

Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и

совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза.

## Раздел 12. Волейбол

### Тема 12.1. Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

### Тема 12.2. Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

### Тема 12.3. Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

### Тема 12.4. Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### Тема 12.5. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

### Тема 12.6. Обучение групповым взаимодействиям.

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе, переключение внимания и переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

**Тема 12.7. Обучение техники передачи в прыжке**

Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

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

Программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» предусматривает самостоятельную работу обучающихся 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). Также 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 53.03.02 «Музыкально-инструментальное искусство».

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

**Этапы формирования компетенций:**

**Начальный этап:**

Обучающийся осваивает основы физической культуры и здорового

образа жизни, простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности, первичные навыки самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни.

Обучающийся осваивает источники информации о методах физической культуры и спорта и ЗОЖ, учится систематизировать полученную информацию применительно к своему физическому состоянию, овладевает первичными навыками использования источников информации о физической культуре и спорте в своей профессиональной деятельности.

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

**Основной этап:**

Обучающийся осваивает сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе, учится осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, овладевает основными навыками самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни.

Обучающийся осваивает основные источники информации о методах физической культуры и спорта и ЗОЖ, учится анализировать полученную информацию применительно к своему физическому состоянию, овладевает основными навыками использования источников информации о физической культуре и спорте в своей профессиональной деятельности

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 ЗОЖ, самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.

Обучающийся освоил весь объем содержания дисциплины, уверенно владеет навыками использования источников информации о физической культуре и спорте и ЗОЖ в своей профессиональной деятельности

На этом этапе студент 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 обучающиеся получают качественную

(«отлично»/ «хорошо» / «удовлетворительно»/ «неудовлетворительно») оценку.

Оценка **«отлично»** ставится при условии выполнения 1 теоретического задание и 5 практических задания из перечня предложенных в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у обучающегося должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка **«хорошо»** ставится при условии выполнения 1 теоретического задание и 4 практических задания из перечня предложенных в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у обучающегося должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится при условии выполнения 1 теоретического задание и 3 практических задания из перечня предложенных в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у обучающегося должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится при условии выполнения двух и менее практических задания из перечня предложенных в соответствии со своими показателями здоровья.

## 5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения (УК-7)

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» завершается зачетом с оценкой. Для успешной его сдачи необходимо выполнить одно теоретическое задание и 3 практических. 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. Обучающиеся, 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.

### 5.3.2. Задания для промежуточного контроля.

I. Составить программу для самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой в соответствии со своим заболеванием.

II. Выполнить практические задания из списка предложенных, составленных на основе тематического плана.

| № п/п | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Методика оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Ведение и | Студент ведёт | Баскетбольный | Упражнение считается |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | бросок баскетбольного мяча в кольцо | баскетбольный мяч через середину спортивного зала, обводя 6 конусов, расставленных на расстоянии двух метров друг от друга по правилам баскетбола и выполняет бросок мяча произвольным способом (остановка или после двух шагов в движении) от штрафной линии. | мяч, 6 конусов, сантиметровая лента. | выполненным если обучающийся<br>- обвел конусы не задевая их и попал в корзину мячом.<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся<br>- во время ведения мяча задел конусы<br>- потерял мяч во время ведения<br>- не попал в корзину мячом |
| 2. | Челночный бег<br>(7 м × 3 раза) | 1. И.П. – низкий старт<br>2. Отрезок (7 м) считается преодолённым, если участник одной ногой заступает за линию, ограничивающую отрезок.<br>3. Челночный бег считается законченным после преодоления трёх отрезков по 7 м при пересечении участником линии финиша. | Сантиметровая лента, мел. | Упражнение считается выполненным если обучающийся<br>- принял правильное исходное положение, по команде судьи начал движение и заступал ногой за линию, ограничивающую отрезок.<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся<br>- принял не правильное исходное положение<br>- совершил фальстарт<br>- одной ногой не заступал за линию, ограничивающую отрезок.<br>- заступал за линию, ограничивающую отрезок двумя ногами.<br>- преодолел менее 3 отрезков по 7 метров.<br>- упал во время прохождения испытания. |
| 3. | Ведение футбольного мяча и атакующий удар по воротам | Студент ведёт футбольный мяч через середину спортивного зала, обводя 4 конуса, расставленных на расстоянии двух метров друг от друга | Футбольный мяч, 4 конуса, сантиметровая лента. | Упражнение считается выполненным если обучающийся<br>- обвел конусы не задевая их и попал в ворота мячом.<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | по правилам футбола и выполняет удар по воротам с расстояния 6 метров. | | - во время ведения мяча задел конусы<br>- потерял мяч во время ведения<br>- не попал в ворота мячом |
| 4. | Упражнение на равновесие: передвижение по гимнастическому бревну (скамье) | 1. Передвижение по всей длине бревна (скамьи).<br>2. Окончание упражнения – соступ с бревна (скамьи) после прохождения всей его длины. | Гимнастическое бревно или скамья высотой 20 см, гимнастические маты. | Упражнение считается выполненным если обучающийся<br>- преодолел гимнастическое бревно (скамью) по всей длине, не раскачиваясь в стороны и по окончанию совершил соступ.<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся<br>- сошел с гимнастического бревна (скамьи) при выполнении упражнения. |
| 5. | Прыжки по «кочкам» | Участник находится за линией старта. По команде судьи участник начинает преодолевать дистанцию прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность: левая–правая–левая и т.д. Движение начинается с отталкивания от линии старта в указанной последовательности и заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за конечную линию. Расстояние между началом и окончанием – 6 м, диаметр «кочки» 30 см. | Сантиметровая лента. | Упражнение считается выполненным если обучающийся<br>- преодолел дистанцию без нарушения установленной последовательности и выполнил финальное приземление указанным способом (на две ноги).<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся<br>- преодолел дистанцию с нарушением установленной последовательности.<br>- выполнил финальное приземление не указанным способом.<br>- упал во время выполнения упражнения.<br>- коснулся рукой пола при выполнении упражнения.<br>- вышел за пределы диаметра «кочки». |
| 6. | Метание | Участник | Сантиметровая | Упражнение считается |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | мяча в цель. | находится на линии старта. По команде судьи метает 5 теннисных мячей весом 60 г из положения лежа в цель (обруч) с расстояния 5 метров. | лента, 5 теннисных мячей, обруч. | выполненным если<br>- в цель попало 5 мячей<br><br>Упражнение считается не выполненным если<br>- в цель попало 4 и менее мяча. |
| 7. | Верхняя и нижняя передача волейбольного мяча. | Участник находится в заданном диапазоне 3х3метра. По команде судьи участник должен совершить 5 верхних передач над собой, 5 нижних передач над собой. | Волейбольный мяч, сантиметровая лента, мел. | Упражнение считается выполненным если обучающийся<br>- выполнил 5 верхних передач над собой, 5 нижних передач над собой, не потеряв при этом мяч и не выходя за заданный диапазон.<br><br>Упражнение считается не выполненным если обучающийся<br>- не выполнил 5 верхних передач над собой, 5 нижних передач над собой.<br>- потерял мяч во время выполнения упражнения.<br>- вышел за границы заданного диапазона. |

## 5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения

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

Зачет проводится в виде выполнения контрольных тестовых заданий. При необходимости экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы.

К зачету допускаются только обучающиеся 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 обучающегося и последующего внесения в ведомость отметки «не зачтено».

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

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

1. Количество и качество выполненных нормативов на тестировании.
2. Активность и адекватность поведения обучающегося 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. 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 .

2. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. II. – 136 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125

**Электронные образовательные ресурсы:**

Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие /[Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. – М.:

Московский гуманитарный университет, 2012. – 161 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Орлова С.В. – Электрон. текстовые данные. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/15687.— ЭБС «IPRbooks»

Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. – Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. – 288 с. – Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

## 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.

Для научных работ обучающиеся могут использовать полнотекстовую базу данных Web of Science. Режим доступа: электронный, из внутренней сети института. Официальный сайт: webofknowledge.com.

### 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 обучающиеся 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-техническое обеспечение 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.);
- 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 обучающихся 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.