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
«31» мая 2022г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата
(2022 год набора,
очная форма обучения)

Направление подготовки
53.03.04 Искусство народного пения

Профиль подготовки
Сольное народное пение

Хабаровск
2022

Составитель:
Берестенникова Татьяна Андреевна, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии « 12 » мая 2022 г. протокол № 9.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ	4
1.1. Наименование дисциплины	4
1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3. Цель освоения дисциплины	4
1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем дисциплины	5
2.2. Тематический план	6
2.3. Краткое содержание разделов и тем	15
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	21
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	21
5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования	21
5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	23
5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	23
5.4. Методические материалы для оценивания результатов обучения	24
6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
6.1. Основная и дополнительная литература	25
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	26
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	27
6.4. Материально-техническая база	27
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	28
8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	29

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Общая физическая подготовка» (Б1.В.ДВ.08.01) входит в элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту образовательной программы и предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 53.03.04 Искусство народного пения, (профиль подготовки «Сольное народное пение»), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 53.03.04 Искусство народного пения, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.07.2017 г. № 666, с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к элективным курсам по физической культуре, 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. Также дисциплина направлена на подготовку студента к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.3. Цель освоения дисциплины

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

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты практической деятельности, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической	Бакалавр знает основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности, владеет первичными навыками самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни.
		УК-7.2 − Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, в том числе в условиях высоких широт	Бакалавр знает сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе, умеет осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, владеет основными навыками самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни.
		УК-7.3 − Использует знания о физической культуре для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, в том числе в условиях высоких широт	Бакалавр знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, умеет использовать физкультурно-спортивную

			деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, уверенно владеет навыками самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности и ведения здорового образа жизни в повседневной жизни.

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	**ОФО**		**ЗФО**	
	Всего часов	**Семестр**	**Всего часов**	**Курс**
Контактная работа (всего)	**172**	**1,2,3,4,5,6**		
В том числе:				
- лекции (ЛЗ)	-	-		
- семинары (СЗ)	-	-		
- практические (ПЗ)	*172*	*1,2,3,4,5,6*		
- мелкогрупповые (МГЗ)	-	-		
- индивидуальные (ИЗ)	-	-		
Самостоятельная работа студента (всего)	**172**	*1,2,3,4,5,6*		
СРС	152	*1,2,3,4,5,6*		
КОНТРОЛЬ	20	*1,2,3,4,5,6*		
в том числе:				
- подготовка курсовой работы	-	-		
- текущий контроль	-	-		
- промежуточный контроль	*20*	*1,2,3,4,5,6*		
Общая трудоемкость: (всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)	**344**	*1,2,3,4,5,6*		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**семестр:**		**курс:**	
Зачет	*1,2,3,4,5,6*			

2.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

№	**Наименование**	**Кол-во часов**

п/п	разделов и тем	Всего часов по ФГОС	Контактная работа				Самостоятельная работа студентов			
			Всего аудиторных часов	ЛЗ	СЗ	ПЗ	Всего часов СРС	СРС	контроль СРС	
									текущий	промежуточный
Раздел 1. Методико-практический раздел										
1.1	Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (УК-7)	13	7	-	-	7	6	6	-	-
1.2.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (УК-7)	13	7	-	-	7	6	6	-	-
	Итого по разделу 1	26	14	-	-	14	12	12	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика										
2.1.	Обучение технике выполнения низкого, среднего и высокого стартов (УК-7)	8	4			4	4	4	-	-
2.2.	Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега (УК-7)	8	4			4	2	2	-	-
2.3.	Обучение технике выполнения барьерного бега (УК-7)	8	4			4	4	4	-	-
2.4.	Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г (УК-7)	4	2			2	2	2	-	-
	Подготовка к зачету	4					4			4

	Итого по разделу 2	26	14	-	-	14	16	12	-	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)	20	10			10	10	10		
3.2.	Основы методики самомассажа (УК-7)	4	2			2	5	5		
3.3.	Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (УК-7)	20	10			10	5	5		
	Итого по разделу 3:	42	22			22	20	20		
Раздел 4. Гимнастика										
4.1.	Строевые упражнения (УК-7)	10	5			5	5	5		
4.2.	Оздоровительная гимнастика (УК-7)	4	2			2	5	5		
4.3.	Упражнения на гимнастических снарядах (УК-7)	10	5			5	5	5		
4.4	Акробатические упражнения (УК-7)	10	5			5	5	5		
4.5	Упражнения художественной и ритмической гимнастики (УК-7)	10	5			5				
	Подготовка к зачету	4					4			4
	Итого по разделу 4	46	22			22	24	20		4
	ВСЕГО за 2 семестр	**88**	**44**			**44**		40		4
Раздел 5. Методико-практический раздел										
5.1.	Основы	10	5			5	5	5		

	самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности (УК-7)									
5.2.	Контроль за весом тела (УК-7)	10	5			5	5	5		
5.3.	Методика корригирующей гимнастики для глаз (УК-7)	8	4			4	2	2		
	Итого по разделу 5	**28**	**14**			**14**	**12**	**12**		
Раздел 6. Гандбол										
6.1.	Индивидуальная тактическая подготовка (УК-7)	13	7			7	6	**6**		
6.2.	Групповая тактическая подготовка (УК-7)	13	7			7	6	**6**		
	Подготовка к зачету	4					4			**4**
	Итого по разделу 6	30	14			14	**16**	**12**		**4**
	ВСЕГО за 3 семестр	**58**	**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**		
	Итого	20	10			10	**10**	**10**		

	по разделу 7									
Раздел 8. Настольный теннис										
8.1.	Техническая и тактическая подготовка игроков (УК-7)	20	10			10	10	**10**		
	Итого по разделу 8	20	10			10	10	**10**		
Раздел 9. Методико-практический раздел										
9.1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7)	20	10			10	**10**	**10**		
	Итого по разделу 9	20	10			10	**10**	**10**		
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				
10.3.	Игры с использованием мячей (УК-7)	8	4			4	**5**	**5**		
	Подготовка к зачету	4					**4**			**4**
	Итого по разделу 10	28	14			14	**14**	**10**		**4**
	ВСЕГО за 4 семестр	**88**	**44**			**44**	**44**	**40**		**4**
Раздел 11. Методико-практический раздел										
11.1.	Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (УК-7)	26	14			14	**12**	**12**		
	Итого по разделу 11	26	14			14	**12**	**12**		
Раздел 12. Волейбол										
12.1.	Техника выполнения нижнего приема ((УК-7)	4	2			2	**2**	**2**		
12.2.	Техника выполнения	2				2				

	верхнего приема (УК-7)									
12.3.	Техника выполнения нижней прямой подачи (УК-7)	4	2			2	**2**	**2**		
12.4.	Техника выполнения верхней прямой подачи (УК-7)	4	2			2	**2**	**2**		
12.5.	Техника выполнения нижней прямой подачи (УК-7)	4	2			2	**2**	**2**		
12.6.	Обучение групповым взаимодействиям (УК-7)	4	2			2	2	**2**		
12.7.	Обучение техники передачи в прыжке (УК-7)	4	2			2	2	**2**		
	Подготовка к зачету	4					4			**4**
	Итого по разделу 12	30	14			14	16	**12**		**4**
	ВСЕГО за 5 семестр	**56**	**28**			**28**	**28**	**24**		**4**
	ВСЕГО	**344**	**172**			**172**	**172**	**152**		**20**

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. Легкая атлетика.

2.1. Обучение технике выполнения низкого, среднего и высокого стартов.

Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 100 м).

Тема 2.2. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.

Подбор индивидуального разбега, беговые шаги и многоскоки. Техника выполнения толчка с планки. Набегание на планку. Изучение траектории полета. Выполнение техники приземления.

Тема 2.3. Обучение технике выполнения барьерного бега.

Стартовые ускорения. Преодоление первого барьера. Барьерный бег с короткой расстановкой. Выполнение специальных беговых упражнений. Ходьба через узкую и широкую расстановку барьеров. Работа у "барьерного станка". Имитация барьерного бега.

Тема 2.4. Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г.

Метание теннисного мяча на меткость, дальность и заданное расстояние. Упражнения с набивными мячами. Метание гранаты весом 500 г и 700 г. Подбор разбега для метаний. Выполнение специальных упражнений для развития пояса верхних конечностей.

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. Гандбол.

Тема 6.1. Индивидуальная тактическая подготовка.

Выбор позиции, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, обманные действия, финты. Применение броска в ворота. Применение подбора мяча. Применение заслона. Применение скрестного взаимодействия.

Тема 6.2. Групповая тактическая подготовка.

Взаимодействие двух независимых игроков. Взаимодействие полусреднего и крайнего. Взаимодействие крайнего и линейного. Взаимодействие полусреднего и линейного. Взаимодействие задних игроков. Стремительное нападение. Позиционное нападение.

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 «Общая физическая подготовка» предусматривает самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя. Задания для самостоятельной подготовки дадут возможность расширить и углубить теоретические знания, повторить и закрепить основной материал, полученный в ходе практических занятий.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При освоении дисциплины предусмотрены практические **занятия.**

При посещении **практических занятий** учитывается принцип регулярности (исключение составляет отсутствие по болезни или иным уважительным причинам, с предоставлением подтверждающего документа). 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
ОК	**Общекультурные компетенции**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций:

Начальный этап:

УК-7	Студент 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.

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

Основной этап:

УК-7	Студент 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.

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

Завершающий этап:

УК-7	Студент 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.

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

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

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

Оценка **«отлично»** ставится при условии выполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 35 балла

(соответствующие нормам ВФСК ГТО в своей возрастной категории). При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины. Также студент должен владеть техническими и тактическими навыками в совершенстве, в соответствии с изучаемым разделом семестра.

Оценка **«хорошо»** ставится при условии выполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 28 балла (соответствующие нормам ВФСК ГТО в своей возрастной категории). При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины. Также студент должен владеть базовыми техническими и тактическими навыками, в соответствии с изучаемым разделом семестра.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится при условии выполнения 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 21 балла (соответствующие нормам ВФСК ГТО в своей возрастной категории). При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины. Также студент должен владеть базовыми техническими и тактическими навыками, в соответствии с изучаемым разделом семестра.

5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения

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

5.3.1. Перечень тем рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

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

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

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

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

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

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

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

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

21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

25. Атлетическая гимнастика.

26. Коррекция массы тела.

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

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

29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

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

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

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

34. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.

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

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

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

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

39. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

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

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

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

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

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

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

5.3.2. Задания для промежуточного контроля

Характеристика направленности тестов	Баллы									
	Девушки (18-24 года)					*Юноши (18-24 года)*				
	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	13,5	14,8	15,1	15, 8	16,3
Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши) (мин, с)	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
Тест Купера, 12-минутный бег, метры	2300 и более	2100 - 2300	1800 - 2099	1700 - 1799	1700 и менее	3000 и более	2700 - 3000	2500 - 2699	2300 - 2499	2300 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	35	30	25	20	15
Подтягивание из виса на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	13	10	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	40	34	28	24	50	40	30	25	20
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	16	11	8	6	4	13	7	6	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150	240	230	215	210	200
Метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) (м)	21	17	14	12	10	37	35	33	30	28
Характеристика направленности тестов	Баллы									
	Женщины (25-29 лет)					*Мужчины (25-29 лет)*				
	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

Бег 100 м (с)	**16,8**	**17,5**	**17,9**	**18,3**	**18,7**	**13,9**	**14,6**	**15,0**	**15, 8**	**16,3**
Бег 2000м (женщины) и 3000м (мужчины) (мин, с)	**11.00**	**11.30**	**11.50**	**12.20**	**12.50**	**12.50**	**13.50**	**14.50**	**15.50**	**16.50**
Тест Купера, 12-минутный бег, метры	**2300 и более**	**2100 - 2300**	**1800 - 2099**	**1700 - 1799**	**1700 и менее**	**3000 и более**	**2700 - 3000**	**2500 - 2699**	**2300 - 2499**	**2300 и менее**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	**14**	**12**	**10**	**8**	**6**	**35**	**30**	**25**	**20**	**15**
Подтягивание из виса на низкой (женщины) и высокой (мужчины) перекладине (кол-во раз)	**20**	**15**	**10**	**8**	**6**	**12**	**10**	**9**	**7**	**5**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	**40**	**35**	**30**	**25**	**20**	**50**	**40**	**30**	**25**	**20**
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	**13**	**9**	**7**	**5**	**3**	**10**	**6**	**5**	**4**	**3**
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**190**	**175**	**165**	**155**	**150**	**240**	**230**	**225**	**215**	**205**
Метание спортивного снаряда весом 500 г (женщины) и 700 г (мужчины) (м)	**19**	**16**	**13**	**10**	**8**	**37**	**35**	**33**	**30**	**28**

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 высшего образования.

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

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

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

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

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

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература:

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

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

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

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

– лицензионное проприетарное программное обеспечение:

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

– свободно распространяемое программное обеспечение:

1. набор офисных программ Libre Office

2. аудиопроигрыватель AIMP
3. видеопроигрыватель Windows Media Classic
4. интернет-браузер Chrome.

Для самостоятельной подготовки студентов к занятиям по дисциплине требуется обращение к программному обеспечению Microsoft Windows, Microsoft Office, в том числе для подготовки мультимедийных презентаций по темам семинаров в программе PowerPoint. Для создания конечных не редактируемых версий документа рекомендуется использовать Acrobat X Pro, входящий в состав пакета Adobe Creative Suite 6 Master Collection.

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

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

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

6.4. Материально-техническая база

Материально-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 студентов имеется возможность выхода в сеть Интернет с мобильных устройств посредством сети WiFi, которая установлена в читальном зале Института.

7.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

отношения к природной и социокультурной среде; повышение уровня культуры безопасного поведения.

Особенности и традиции Института обусловливают следующие основные направления воспитательной работы: патриотическое, гражданское, духовно-нравственное, культурно-творческое, научно-образовательное, профессионально-трудовое, волонтерское (добровольческое), экологическое, физическое. Виды деятельности обучающихся в воспитательной системе образовательной организации: проектная деятельность (как коллективное творческое дело), волонтерская деятельность, учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность, досуговая, творческая и социально-культурная деятельность и др.

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

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

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

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

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

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

Обучение лиц с ограниченными возможностями и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися на лекционных и 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.

Подробнее об организации доступной среды см. соответствующий раздел основной профессиональной образовательной программы.