

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор

\_\_\_\_\_ Е.В.Савелова

«17» июня 2020 г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Уровень среднего профессионального образования**  
(2020 год набора)

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

**Вид**  
Хореографическое творчество

**Хабаровск  
2020**

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

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам «03» июня 2020 г., протокол № 2

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2021/2022 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам

Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2022/2023 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам

Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.

Программа дисциплины пересмотрена и утверждена для исполнения в 2023/2024 учебном году на заседании цикловой комиссии по социально-гуманитарным и профильным дисциплинам

Протокол от \_\_\_\_\_ г., № \_\_\_\_.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ</b>	4
1.1.Наименование дисциплины	4
1.2.Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.3.Цель освоения дисциплины	4
1.4.Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
<b>2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
2.1.Объем дисциплины	6
2.2.Тематический план	6
2.3.Краткое содержание разделов и тем	7
<b>3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	10
<b>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	11
5.1.Перечень компетенций и этапы их формирования	11
5.2.Показатели и критерии оценивания компетенций	11
5.3.Материалы для оценки и контроля результатов обучения	12
5.4.Методические материалы по оцениванию результатов обучения	14
<b>6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	14
6.1. Основная и дополнительная литература	14
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	15
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	16
6.4. Материально-техническая база	17
<b>7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	18
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	19
8.1. Основные рекомендации по изучению дисциплины	19
8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	20
8.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	21

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ**

### **1.1. Наименование дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура» (ОД.01.06) предназначена для обучающихся по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество (по видам)», (вид «Хореографическое творчество»), квалификации Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество (по видам)», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1382.

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

Курс входит в блок базовых дисциплин общеобразовательного учебного цикла (ОД.01.06), 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. Дисциплина «Физическая культура» непосредственно связана с таким предметом учебного плана, как «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **1.3. Цель освоения дисциплины**

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

**Задачи дисциплины:**

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

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

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

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

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>Общие компетенции:</b>
ОК-10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

## 2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	ОФО	
	Всего часов	Семестр
<b>Контактная (обязательная) работа (всего)</b>	<b>80</b>	<b>1-2</b>
В том числе:		
- лекции (ЛЗ)	-	-
- семинары (СЗ)	-	-
- практические (ПЗ)	80	1-2
- лабораторные (Лаб.З)	-	-
- мелкогрупповые (МГЗ)	-	-
- индивидуальные (ИЗ)	-	-
<b>Консультации</b>		
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>76</b>	<b>1-2</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающихся (Всего часов по ФГОС)</b>	<b>156</b>	<b>1-2</b>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	<b>семестры:</b>	
Экзамен		
Зачет		
Дифференцированный зачёт		1,2
Курсовые работы		
Другие формы контроля (контрольная работа)		

### 2.2. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка							
		максимальная	самостоятельная	консультация	Контактная (обязательная)				
					Всего	В том числе			
						ЛЗ	СЗ	ПЗ	МГЗ
	Введение. Цель и задачи дисциплины. (ОК-10)	3	1	-	2	-	-	2	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>									

1.1.	Изучение техники бега на короткие дистанции (30,60, 100 м) (ОК-10)	9	5		4			4	-
1.2.	Изучение техники бега на длинные дистанции(ОК-10)	8	4		4			4	-
1.3.	Изучение техники прыжков в длину с места и длину с разбега(ОК-10)	8	4		4			4	-
1.4.	Изучение техники метания мяча(ОК-10)	10	4		6			6	
<b>Раздел 2. ГИМНАСТИКА</b>									
2.1.	Упражнения на развитие гибкости и ловкости(ОК-10)	11	5		6			6	-
2.2.	Упражнения на формирование осанки(ОК-10)	11	5		6			6	
2.3.	Акробатические упражнения(ОК-10)	8	4		4			4	
<b>Итого за 1-й семестр:</b>		<b>68</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>									
3.1.	Основы методики развития физических способностей студентов и роль спортивных игр. (ОК-10)	14	8		6			6	
3.2.	Изучение техники верхней и нижней передачи, подачи мяча в волейболе. (ОК-10)	20	10		10			10	
3.3.	Изучение техники игры в волейбол(ОК-10)	20	10		10			10	
3.4.	Изучение техники игры в настольный теннис, подачи, нападающий удар, защита. (ОК-10)	16	8		8			8	
3.5.	Двухсторонние игры 1×1; 2×2(ОК-10)	18	8		10			10	
<b>Итого за 2-й семестр:</b>		<b>88</b>	<b>44</b>		<b>44</b>			<b>44</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>156</b>	<b>76</b>		<b>80</b>			<b>80</b>	

### 2.3. Краткое содержание разделов и тем

#### Введение

Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.

Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Место курса в профессиональном образовании. Формы проведения занятий. Формы контроля. Методическое обеспечение дисциплины. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке(стадионе).

## **Раздел 1. Легкая атлетика.**

### **Тема 1.1. Изучение техники бега на короткие дистанции (30,60, 100 м)**

Применение специальных подводящих упражнений, специальных беговых упражнений, подводящих упражнений в различной последовательности и в различных дозировках. Обучение технике бега по прямой дистанции; бега по повороту; низкого старта и стартового разгона по прямой; финиширование; развитие скоростно-силовых качеств.

Пробегание с различной скоростью отрезков 40 - 80 м. Специальные упражнения для овладения техникой: - бег у гимнастической стенки; - работа рук на месте; - бег с высоким подниманием бедра; - семенящий бег; - бег с захлестыванием голени.

Бег с ускорением и нарастанием ритма. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40 - 60 м. Бег в полную силу 40 - 60 м. Общие развивающие и специальные физические упражнения для развития скоростных качеств.

### **Тема 1.2. Изучение техники бега на длинные дистанции**

Обучение технике бега по прямой дистанции; бега по повороту; высокого старта и стартового разгона по прямой; финиширование; развитие выносливости. Бег на дистанцию 500 м на стадионе.

### **Тема 1.3. Изучение техники прыжков в длину с места и длину с разбега**

Изучение технике разбега; фаза отталкивания; движения в полетной фазе; приземление. Специальные подготовительные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Тема 1.4. Изучение техники метания мяча**

Ознакомление с техникой; обучение держанию и выбрасыванию снаряда; метание с места; обучение метанию с бросковых шагов; выполнение разбега и отведения снаряда. Технике безопасности при выполнении упражнения. Развитие координации движения, динамической и взрывной



силы. Изучение комплекса упражнений для развития скоростно-силовой силы метателя

## **Раздел 2. Гимнастика**

### **Тема 2.1. Упражнения на развитие гибкости и ловкости**

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

### **Тема 2.2. Упражнения на формирование осанки**

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

### **Тема 2.3. Акробатические упражнения**

Перекат вперед, назад, в сторону, с поворотом. Кувырок вперед и назад. Перевороты без фазы полета. Перевороты с фазой полета (рондат, фляк). Стойки на лопатках с опорой рук. Упражнения в равновесии. Сед на пятках и углом. Мост на одной руке и ноге. Стойка на руках. Стойка на голове. Групповая акробатика (хвататы, основы балансирования, силовые упражнения).

## **Раздел 3. Спортивные игры**

### **Тема 3.1. Основы методики развития физических способностей студентов и роль спортивных игр**

История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры. Размеры и разметка игрового поля. Экипировка и инвентарь. Амплуа игроков в волейболе (доигровщики, диагональные, центральные блокирующие, связующий, либеро) и их функции. Правила игры. Техника безопасности.

### **Тема 3.2. Изучение техники верхней и нижней передачи, подачи мяча в волейболе**

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Подготовительные упражнения на освоение технических приемов.

### **Тема 3.3. Изучение техники игры в волейбол**

Разминка, подводящие и имитационные упражнения в волейболе. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Учебная игра в волейбол.

### **Тема 3.4. Изучение техники игры в настольный теннис, подачи, нападающий удар, защита**

История возникновения и развития настольного тенниса. Основные правила игры. Размеры и разметка игрового поля. Изучение и отработка стойки теннисиста (высокая, основная, низкая), уметь подбирать наиболее рациональную стойку при различных действиях во время игры. Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча.

### **Тема 3.5. Двухсторонние игры 1×1; 2×2**

Судейская бригада и их обязанности. Жесты судьи в настольном теннисе. Обучение судейству. Крупнейшие соревнования по настольному теннису. Настольный теннис в системе Международного Олимпийского Комитета.

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

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

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

соблюдать технику безопасности, бережно относиться к используемому инвентарю, иметь при себе спортивную одежду и обувь, соответствующую изучаемому разделу. Стараться технически правильно и качественно выполнять двигательные действия. Самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства и методы физической культуры.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования

Код	Формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>Общекультурные компетенции:</b>
ОК-10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

#### Этапы формирования компетенций:

##### **Начальный этап:**

Обучающийся знакомится с сущностью, значением и функциями физической культуры в современном обществе, влиянием оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, а также простейшими способами контроля и оценки физического состояния и физической подготовленности.

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

##### **Основной этап:**

Обучающийся умеет осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, придерживаться здорового образа жизни.

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

##### **Завершающий этап:**

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

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

## 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Критерии оценивания ответов	Оценки
Выполнение 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 35 баллов. При этом у студента отсутствуют пропуски и опоздания по практическим занятиям без уважительных причин.	Отлично
	зачтено
Выполнение 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 28 баллов. При этом у студента отсутствуют пропуски и опоздания по практическим занятиям без уважительных причин. Пропущенные без уважительной причины занятия могут быть отработаны в той или иной форме (с другой группой, представлением письменного реферата и т.п.)	хорошо
	зачтено
Выполнение 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 21 балла. При этом у студента присутствуют отдельные неотработанные пропуски и опоздания по практическим занятиям без уважительных причин (менее 50 % занятий).	удовлетворительно
	зачтено
Выполнение 7 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму менее 21 балла. При этом у студента присутствуют неотработанные пропуски и опоздания по практическим занятиям без уважительных причин (более 50% занятий)	неудовлетворительно
	не зачтено

## 5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения



### 5.3.1. Задания для промежуточного контроля

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1. Основная и дополнительная литература**

#### **Основная литература**

1. Шамрай, С.Д. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

#### **Дополнительная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. 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>.

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

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

1. Большая энциклопедия России [Текст]: все регионы страны. География. Политика. Экономика. История. Культура. Биографии более 2000 великих и знаменитых людей России / отв. ред. Н. В. Дубенюк. - М.: Эксмо, 2008. - 1024 с. : ил.
2. Спорт [Текст]: энциклопедия для детей, Т.20 / гл. ред. В. А. Володин. - М.: Аванта +, 2001. - 624 с.: ил.
3. Человек. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым [Текст]: энциклопедия для детей, Т.18. Ч. 1 / гл. ред. В. А. Володин. - М.: Аванта +, 2002. - 464 с.: ил.

#### ***Периодические издания***

1. Вестник Московского государственного университета культуры и искусств

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

### **6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Издательство: ООО «НексМедиа». Принадлежность сторонняя. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.
2. ЭБС «Лань». Издательство: ООО «Лань». Принадлежность сторонняя. [www.elanbook.com](http://www.elanbook.com). Количество ключей (пользователей): 100% on-line. Характеристики библиотечного фонда, доступ к которому предоставляется договором: доступ к базовой части ЭБС.
3. БД Электронная Система «Культура». База Данных Электронная Система «Культура». Принадлежность сторонняя. <http://www.e-mcfr.ru>.



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

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

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

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

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

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

### **6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

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

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

–лицензионноепроприетарноепрограммноеобеспечение:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office (всоставпакета входят: Word, Excel, PowerPoint, FrontPage, Access)
3. Adobe Creative Suite 6 Master Collection (всоставпакета 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);

–свободнораспространяемоепрограммноеобеспечение:

1. наборофисныхпрограмм Libre Office
2. аудиопроигрыватель AIMP
3. видеопроигрыватель Windows Media Classic

#### 4. интернет-браузер Chrome.

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

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

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

### 6.4. Материально-техническая база

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

- спортивный комплекс: спортивный зал для групповых практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 152), оборудованный Специализированная мебель (скамейки гимнастические (7 шт.), специализированное спортивное покрытие пола с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Дополнительные помещения: раздевалки мужская и женская, душевые, туалеты. Специализированное оборудование: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольная сетка, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, стенка гимнастическая с крепежом, турник навесной. Спортивный инвентарь: ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, тренажеры-степперы (2 шт.), коврики гимнастические.

- Спортивный комплекс: стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) (аудитория № 152), оборудованный: Тир электронный лазерный «РУБИН» ИЛТ-001 «Патриот-Спорт».

- Спортивный комплекс: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для групповых практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации (680032, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Клубная, 30а), оборудованный Специализированное оборудование: футбольное поле с искусственным покрытием и разметкой для

игры в баскетбол и волейбол, прыжковая яма, площадка для игры в городки, площадка для перетягивания каната, беговые дорожки с современным покрытием. Спортивный инвентарь: конусы спортивные, барьеры деревянные, улитки, штаны для прыжков, лестницы спортивные переносные, волейбольная сетка, профессиональные баскетбольные кольца.

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

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

## **7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

деятельность, досуговая, творческая и социально-культурная деятельность и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **8.1.Основные рекомендации по изучению дисциплины.**

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

<b>№</b>	<b>Заболевание</b>	<b>Противопоказания и ограничения</b>	<b>Рекомендации</b>
1.	Патология сердечно-сосудистой системы	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа , сидя, стоя;

		движений	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.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения итогового контроля сформированности компетенций проводится дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных

заданий. По результатам выполненных норм студенты получают качественную оценку.

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

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

Оценка **«удовлетворительно/зачтено»** ставится при наличии итогового реферата по выбранной теме, дневника самоконтроля, который студент вел в течение семестра, а также при отсутствии систематических (более 50 %) неотработанных пропусков по неубажительным причинам.

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

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» завершается дифференцированным зачетом. Для успешной его сдачи необходимо вести на протяжении всей изучаемой дисциплины дневник самоконтроля и по окончании семестра написать реферат по выбранной теме. А также не иметь систематических (более 50 %) неотработанных пропусков практических занятий в течение учебного семестра без уважительной причины. Исключение составляют пропуски по причине болезни или иные уважительные причины (с предоставлением соответствующего документа).

#### **Перечень тем рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся

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

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

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

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

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

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

21. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

22. Составление комплекса утренней гимнастики с профессиональной направленностью

23. Составление комплекса утренней гимнастики с общей направленностью

24. История развития баскетбола в России.

25. История развития волейбола в России.

26. Олимпийские чемпионы-дальневосточники.

27. Правила проведения соревнований по волейболу

28. Правила игры и жестикуляция в баскетболе

29. Правила проведения соревнований по баскетболу

30. Правила проведения соревнований по легкой атлетике

31. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах