

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

Кафедра культурологии и музеологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной, научной и  
международной деятельности

Е.В. Савелова

24.05.2024 г.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата  
(2024 год набора,  
очная форма обучения)

Направление подготовки  
53.03.03 Вокальное искусство

Профиль подготовки  
Академическое пение

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на курсе&gt;</b> )	<b>1 (1.1)</b>		<b>2 (1.2)</b>		<b>3 (2.1)</b>		<b>4 (2.2)</b>		<b>5 (3.1)</b>		Итого	
Неделя	14		21		14		21		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Итого ауд.	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Контактная работа	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Сам. работа	24	24	42	42	24	24	42	42	24	24	156	156
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20	20
Итого	56	56	88	88	56	56	88	88	56	56	344	344

Программу составил(и):

*преп. Бойко Иван Владимирович*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 53.03.03 Вокальное искусство (приказ Минобрнауки России от 14.07.2017 г. № 659)

составлена на основании учебного плана

«Вокальное искусство», утвержденного Учёным советом вуза, протокол № 11 от 24.04.2024 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии

протокол № 9 от 22.05.2024 г.

Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**культурологии и музеологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**культурологии и музеологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**культурологии и музеологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**культурологии и музеологии**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.07
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Стандарт среднего общего образования по физической культуре.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Производственная практика (преддипломная)
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

### Знать:

- сущность, значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе, роль физической культуры и спорта в развитии личности, приобщения к общечеловеческим ценностям;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основы здорового образа жизни, формирование профессиональных качеств;
- основные этапы развития физической культуры и спорта.

### Уметь:

- вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

### Владеть:

- навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

### 3.1 Знать:

- основы и правила здорового образа жизни;
- значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

### 3.2 Уметь:

- использовать знания о функциональных и технических особенностях различных форм физкультурно-спортивной деятельности в истории культуры для обеспечения необходимого уровня функциональных и двигательных возможностей, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- учитывать знания по дисциплине для целенаправленного подбора физических упражнений различной направленности, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### 3.3 Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

- поддержания здоровья с помощью различных форм двигательной активности, навыки контроля и оценки физического состояния и физической нагрузки с учетом знаний о специфике и возможностях физической культуры и спорта.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Методико-практический раздел /Раздел/				

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Тема 1.</b> Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой.	1			
Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (практическое занятие). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3
Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3
<b>Тема 2.</b> Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	1			
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (практическое занятие). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Легкая атлетика /Раздел/</b>				
<b>Тема 3.</b> Обучение технике выполнения низкого, среднего и высокого стартов.	1			
Обучение технике выполнения низкого, среднего и высокого стартов (практическое занятие). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Обучение технике выполнения низкого, среднего и высокого стартов (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
<b>Тема 4.</b> Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега.	1			
Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега (практическое занятие). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
<b>Тема 5.</b> Обучение технике выполнения барьерного бега.	1			
Обучение технике выполнения барьерного бега (практическое занятие). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Обучение технике выполнения барьерного бега (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
<b>Тема 6.</b> Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г.	1			
Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г. (практическое занятие). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г. (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачет /Раздел/</b>				
<b>Тема 7.</b> Промежуточный контроль	1			
Промежуточный контроль (зачет) /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.7 Л2.8
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 8.</b> Оценка показателей общего состояния и самочувствия.	2			
Оценка показателей общего состояния и самочувствия (практическая работа). /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.4

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Оценка показателей общего состояния и самочувствия (самостоятельная работа). /Ср/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.4
<b>Тема 9. Основы методики самомассажа.</b>	2			
Основы методики самомассажа (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.10
Основы методики самомассажа (самостоятельная работа). /Ср/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.10
<b>Тема 10. Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии.</b>	2			
Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.5 Л2.6
Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (самостоятельная работа). /Ср/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.5 Л2.6
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Гимнастика. /Раздел/</b>				
<b>Тема 11. Строевые упражнения.</b>	2			
Строевые упражнения (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
Строевые упражнения (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
<b>Тема 12. Оздоровительная гимнастика.</b>	2			
Оздоровительная гимнастика (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
Оздоровительная гимнастика (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
<b>Тема 13. Упражнения на гимнастических снарядах.</b>	2			
Упражнения на гимнастических снарядах (практическая работа). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
Упражнения на гимнастических снарядах (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
<b>Тема 14. Акробатические упражнения.</b>	2			
Акробатические упражнения (практическая работа). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
Акробатические упражнения (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.9 Л2.14
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачет /Раздел/</b>				
<b>Тема 15. Промежуточный контроль</b>	2			
Промежуточный контроль. /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 16. Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности.</b>	3			
Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности (практическая работа). /Пр/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Тема 17.</b> Контроль за весом тела.	3			
Контроль за весом тела (практическая работа). /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Контроль за весом тела (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
<b>Тема 18.</b> Методика корректирующей гимнастики для глаз.	3			
Методика корректирующей гимнастики для глаз (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Методика корректирующей гимнастики для глаз (самостоятельная работа). /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Гандбол /Раздел/</b>				
<b>Тема 19.</b> Индивидуальная тактическая подготовка.	3			
Индивидуальная тактическая подготовка (практическая работа). /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.13
Индивидуальная тактическая подготовка (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.13
<b>Тема 20.</b> Групповая тактическая подготовка.	3			
Групповая тактическая подготовка (практическая работа). /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.13
Групповая тактическая подготовка /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.13
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачет /Раздел/</b>				
<b>Тема 21.</b> Промежуточный контроль	3			
Промежуточный контроль (зачет) /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.13
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 22.</b> Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой.	4			
Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (практическая работа). /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
<b>Тема 23.</b> Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	4			
Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (практическая работа). /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Настольный теннис /Раздел/</b>				
<b>Тема 24.</b> Техническая и тактическая подготовка игроков.	4			
Техническая и тактическая подготовка игроков (практическая работа). /Пр/		24	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.15 Л2.16

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Техническая и тактическая подготовка игроков (самостоятельная работа). /Ср/		30	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.15 Л2.16
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачет /Раздел/</b>				
<b>Тема 25. Промежуточный контроль</b>	4			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.15 Л2.16
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	5			
Средства физической культуры в регулировании работоспособности (практическая работа). /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
Средства физической культуры в регулировании работоспособности (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Подвижные игры /Раздел/</b>				
<b>Тема 27. Игры с элементами бег.</b>	5			
Игры с элементами бег (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
Игры с элементами бег (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
<b>Тема 28. Игры с прыжками.</b>	5			
Игры с прыжками (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
Игры с прыжками (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
<b>Тема 29. Игры с использованием мячей.</b>	5			
Игры с использованием мячей (практическая работа). /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
Игры с использованием мячей (самостоятельная работа). /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачет /Раздел/</b>				
<b>Тема 30. Текущий контроль</b>	5			
Текущий контроль (зачет) /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.11 Л2.12

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

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.

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. Пульсовый 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.

## 5.2. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств см по ссылке [http://eos.hgiik.ru/files/fos/ФОС\\_ОФО\\_ПО\\_21.pdf](http://eos.hgiik.ru/files/fos/ФОС_ОФО_ПО_21.pdf)

Фонд контрольно-измерительных материалов см. по ссылке [http://eos.hgiik.ru/files/fkim/ФКИМ\\_ПО\\_ОФО\\_21\\_без\\_ключей.pdf](http://eos.hgiik.ru/files/fkim/ФКИМ_ПО_ОФО_21_без_ключей.pdf)

## 5.3. Показатели и критерии оценивания компетенций

Методические материалы по оцениванию результатов обучения.

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

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

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

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

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

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

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.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 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.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, кол-во
Л1.1	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a>	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. - 612 с.
Л1.2	Гребенникова Ю. В., Ковыляева Н. А., Сантеева Е. В., Рыжова Н. С.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572859</a>	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. - 91 с.
Л1.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483844</a>	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. - 269 с.

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, кол-во
Л2.1	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=499657</a>	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, кол-во
Л2.2	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Кизько Е. А.	Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576350">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576350</a>	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. - 128 с.
Л2.3	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
Л2.4	Анисимов М. П.	Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=613175</a>	Санкт-Петербург: Санкт- Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. - 86 с.
Л2.5	Шеенко Е. И., Толистинов Б. Г., Халев И. А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a>	Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2020. - 81 с.
Л2.6	Бабиянц К. А., Коломийченко Е. В.	Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570699">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570699</a>	Ростов-на-Дону, Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. - 103 с.
Л2.7	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a>	Москва: Спорт, 2016. - 241 с.
Л2.8	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a>	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. - 59 с.
Л2.9	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a>	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с.
Л2.10	Шулепов В. М., Лобанов С. А.	Спортивный массаж <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=49501">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=49501</a>	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2010. - 88 с.
Л2.11	Королева И. В.	Подвижные игры: учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/93128">https://e.lanbook.com/book/93128</a>	Вологда: ВоГУ, 2014. - 104 с.
Л2.12	Лебедева Е. Г., Рассказова А. А., Куликова М. Г.	Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/93129">https://e.lanbook.com/book/93129</a>	Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.
Л2.13	Кириченко В. Ф., Гераськин А. А., Сокур Б. П.	Гандбол: учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/107578">https://e.lanbook.com/book/107578</a>	Омск: СибГУФК, 2014. - 164 с.
Л2.14	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>	Омск: СибГУФК, 2017. - 72 с.
Л2.15		Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис: учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/118830">https://e.lanbook.com/book/118830</a>	Орел: ОрелГАУ, 2018. - 73 с.
Л2.16	Жданов В. Ю., Жданов И. Ю., Милоданова Ю. А.	Настольный теннис: обучение за 5 шагов <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430429</a>	Москва: Спорт, 2015. - 128 с.

### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows
6.3.1.2	Microsoft Office 2010
6.3.1.3	Adobe Creative Suite 6 Master Collection
6.3.1.4	Libre Office
6.3.1.5	AIMP

6.3.1.6	Windows Media Classic
6.3.1.7	Chrome
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security
6.3.1.9	OpenOffice
6.3.1.10	Acrobat Reader
6.3.1.11	NVDA
6.3.1.12	Finale 2014E Academic
6.3.1.13	Open Broadcaster Studio
6.3.1.14	MuseScore

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК»
6.3.2.3	Web ИРБИС Хабаровский государственный институт искусств и культуры (электронный каталог)
6.3.2.4	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6.3.2.5	ЭБС ЛАНЬ

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оборудование	Программное обеспечение
1	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)	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.	

Аудитория	Назначение	Оборудование	Программное обеспечение
152	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, для групповых практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)	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. Специализированное оборудование: станки хореографические переносные (4 шт.)	
152a	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	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.	
209	Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки)	Специализированная мебель на 25 посадочных мест (столы, стулья, книжные шкафы), телевизор, книжный и документальный фонд. Персональные компьютеры (9 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.	Microsoft Windows AIMP Kaspersky Endpoint Security OpenOffice Acrobat Reader NVDA

## 9. 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.

## **10. 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.