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

**Кафедра культурологии и музеологии**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
научной и международной
деятельности

_____Е.В. Савелова

«24» мая 2022 г.

# СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Уровень бакалавриата**
(2022 год набора,
очная и заочная формы обучения)

**Направление подготовки**
53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

**Профиль подготовки**
Инструменты эстрадного оркестра

**Хабаровск**
**2022**

**Составители:**

Крыжановская Яна Станиславовна, доцент кафедры культурологии и музеологии, канд. культурологии, доц.;
Берестенникова Татьяна Андреевна, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Спортивная подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии « 18 » мая 2022 г. протокол № 9

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | |
|---|---|
| **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ** | 4 |
| **1.1.** Наименование дисциплины | 4 |
| **1.2.** Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| **1.3.** Цель освоения дисциплины | 4 |
| **1.4.** Планируемые результаты обучения по дисциплине | 4 |
| **2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** | 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» | 25 |
| **6.3.** Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 26 |
| **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 «Спортивная подготовка» (Б1.В.ДВ.07.03) входит в элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту образовательной программы и предназначена для обучающихся по направлению подготовки 51.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», профиль «Инструменты эстрадного оркестра», уровень бакалавриата, квалификация «Концертный исполнитель. Артист ансамбля. Преподаватель», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 51.03.01 «Музыкальное искусство эстрады», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 15.06.2017 г. № 563, 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 совершенствования умений и навыков и достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Также направлен на подготовку студента к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 1.3. Цель освоения дисциплины

**Цель дисциплины –** достижение максимально возможного уровня **технико-тактической, физической и психологической подготовленности** формирование и развитие функциональных возможностей организма в избранном виде спорта.

## 1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| **Код** | **Формулировка компетенции** | **Индикаторы достижения компетенций** | **Планируемые результаты практической деятельности, обеспечивающие формирование компетенций** |
|---|---|---|---|
| УК-7 | Способен | УК-7.1 | Бакалавр знает основы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать 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<br>− 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<br>− Использует знания о физической культуре для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, в том числе в | Бакалавр знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | условиях высоких широт | 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

### ОФО

| № п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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) | 8 | 6 | | | 6 | 2 | 2 | | |
| 1.2. | Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (УК-7) | 9 | 7 | | | 7 | 2 | 2 | | |
| | **Итого по разделу 1** | 17 | 13 | | | 13 | 4 | 4 | | |
| **Раздел 2. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег)** | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Обучение технике выполнения низкого старта (УК-7) | 15 | 5 | | | 5 | 10 | 10 | | |
| 2.2. | Обучение технике выполнения бега на 30 м, 60м, 100м, 200м (УК-7) | 10 | 5 | | | 5 | 5 | 5 | | |
| 2.3. | Обучение технике выполнения челночного бега (УК-7) | 10 | 5 | | | 5 | 5 | 5 | | |
| | Подготовка к зачету | 4 | | | | | 4 | | | 4 |
| | **Итого по разделу 2** | 39 | 15 | | | 15 | 24 | 20 | | 4 |
| | **ВСЕГО** | **56** | **28** | | | **28** | **28** | **24** | | **4** |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **за 1 семестр** | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Оценка показателей общего состояния и самочувствия (УК-7) | 30 | 15 | | | 15 | 15 | 15 | | |
| 3.2. | Основы методики самомассажа (УК-7) | 25 | 15 | | | 15 | 10 | 10 | | |
| 3.3. | Формы организации физической активности в период экзаменационн ой сессии (УК-7) | 29 | 14 | | | 14 | 15 | 15 | | |
| | Подготовка к зачету | 4 | | | | | 4 | | | 4 |
| | **Итого по разделу 3:** | 88 | 44 | | | 44 | 44 | 40 | | 4 |
| | **ВСЕГО за 2 семестр** | 88 | 44 | | | 44 | 44 | 40 | | 4 |
| **Раздел 4. Метания** | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Обучение технике выполнения метания молота (УК-7) | 3 | 2 | | | 2 | 1 | 1 | | |
| 4.2. | Обучение технике выполнения метания копья (УК-7) | 4 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | | |
| 4.3. | Обучение технике выполнения метания диска (УК-7) | 2 | 1 | | | 1 | 2 | 2 | | |
| | **Итого по разделу 4** | 10 | 5 | | | 5 | 5 | 5 | | |
| **Раздел 5. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Основы самостоятельн ого составления индивидуальн ых | 3 | 2 | | | 2 | 1 | 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | оздоровительных программ в избранном виде физической активности (УК-7) | | | | | | | | | |
| 5.2. | Контроль за весом тела (УК-7) | 4 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | | |
| 5.3. | Методика корригирующей гимнастики для глаз (УК-7) | 3 | 1 | | | 1 | 2 | 2 | | |
| | **Итого по разделу 5** | **10** | **5** | | | **5** | **5** | **5** | | |
| **Раздел 6. Бег на средние дистанции** | | | | | | | | | | |
| 6.1. | Обучение технике выполнения бега на 400м, 800м, 1500м (УК-7) | **10** | **5** | | | **5** | **5** | **5** | | |
| | **Итого по разделу 6** | **10** | **5** | | | **5** | **5** | **5** | | |
| **Раздел 7. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | | |
| 7.1. | Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (УК-7) | **5** | **2** | | | **2** | **3** | 3 | | |
| 7.2. | Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (УК-7) | **5** | **3** | | | **3** | **2** | 2 | | |
| | **Итого по разделу 7** | **10** | **5** | | | **5** | **5** | **5** | | |
| **Раздел 8. Бег на длинные дистанции (стайерский бег)** | | | | | | | | | | |
| 8.1. | Обучение технике выполнения бега на 3000м и 5000м (УК-7) | **12** | **8** | | | **8** | **4** | **4** | | |
| | Подготовка к | **4** | | | | | **4** | | | **4** |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | зачету | | | | | | | | | |
| | **Итого по разделу 8** | **16** | **8** | | | **8** | **8** | **4** | | **4** |
| | **ВСЕГО за 3 семестр** | **56** | **28** | | | **28** | **28** | **24** | | **4** |
| **Раздел 9. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | | |
| 9.1. | Средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7) | **84** | **44** | | | **44** | **40** | **40** | | |
| | Подготовка к зачету | **4** | | | | | **4** | | | **4** |
| | **Итого по разделу 9** | **88** | **44** | | | **44** | **44** | **40** | | **4** |
| | **ВСЕГО за 4 семестр** | **88** | **44** | | | **44** | **44** | **40** | | **4** |
| **Раздел 10. Барьерный бег** | | | | | | | | | | |
| 10.1. | Обучение технике выполнения барьерного бега на 100м, 110м и 400м (УК-7) | **14** | **10** | | | **10** | **4** | **4** | | |
| | **Итого по разделу 10** | **14** | **10** | | | **10** | **4** | **4** | | |
| **Раздел 11. Методико-практический раздел** | | | | | | | | | | |
| 11.1. | Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (УК-7) | **20** | **10** | | | **10** | **10** | **10** | | |
| | **Итого по разделу 11** | **20** | **10** | | | **10** | **10** | **10** | | |
| **Раздел 12. Прыжки** | | | | | | | | | | |
| 12.1. | Обучение технике выполнения прыжка в длину (УК-7) | **7** | **3** | | | **3** | **4** | **4** | | |
| 12.2. | Обучение технике выполнения прыжка в высоту (УК-7) | **7** | **3** | | | **3** | **4** | **4** | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12.3. | Обучение технике выполнения тройного прыжка (УК-7) | **4** | **2** | | | **2** | **2** | **2** | | |
| | Подготовка к зачету | **4** | | | | | **4** | | | **4** |
| | **Итого по разделу 12** | **22** | **8** | | | **8** | **14** | **10** | | **4** |
| | **ВСЕГО За 5 семестр** | **56** | **28** | | | **28** | **28** | **24** | | **4** |
| | **Всего по дисциплине** | **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. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег).

#### Тема 2.1. Обучение технике выполнения низкого старта.

Установка стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Выполнение стартового разбега. Бег по дистанции. Техника финиширования. Выполнение низкого старта из разных упорных положений. Развитие координационных способностей. Развитие скорости реакции на звуковой сигнал.

#### Тема 2.2. Обучение технике выполнения бега на 30 м, 60м, 100м, 200м.

Выполнение стартовых ускорений. Интервальный бег. Бег с разной интенсивностью. Равноускоренный бег. Техника "вбегания" в вираж. Выполнение специальных беговых и общеразвивающих упражнений для развития силы, скорости и скоростной выносливости.

#### Тема 2.3. Обучение технике выполнения челночного бега.

Установка стартовых колодок. Выполнение набеганий на линии. Выполнения специальных беговых и общеразвивающих упражнений на развитие скорости и ловкости. Выполнение поворотов и упоров при набегании на линии.

## 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 восстанови- тельного 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. Метания.

### Тема 4.1. Обучение технике выполнения метания молота.

Упражнения, подводящие к правильному держанию ручки. Вращение молота двумя руками без ускорения; вращение молота двумя руками, одной рукой (правой, левой) в нормальной стойке с ускорением и последующим выпуском снаряда. Повороты без снаряда под счет (на счет раз - первая половина поворота, на два - вторая). Повороты без снаряда с равномерной скоростью. Повороты с различными предметами. Повороты с молотом способом «переступая». Повороты с молотом без ускорения движения снаряда. Повороты с молотом после выполнения двух предварительных вращений (2 вращения + поворот + 2 вращения + 1 поворот и т.д.). Имитация финального усилия. Метание с места и с поворота различных снарядов (ядро, гиря). Метание молота с одного поворота. Метание молота вне круга и из

круга с трех поворотов без финального усилия, выпуская молот по инерции. Метание молота вне и из круга с трех поворотов с активным финальным усилием.

### Тема 4.2. Обучение технике выполнения метания копья.

Выполнение имитационных движений метающей рукой, отведенной назад (выполнять с партнером) из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой слегка согнутой ноге. Перевести руку в положение над головой через прогнутое туловище, сгибая метающую руку (осуществить захват копья); то же выполнять с копьем без его выпуска, с выпуском. Обучение скрестным шагам, правой ногой перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска; многократное выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без копья. Это же с отведенным назад копьем в выпрямленной метающей руке; из исходного положения стоя левым боком в направлении броска, выполнить скрестный шаг правой ногой, сделать шаг левой и выполнить бросок через «захват», упираясь в левую ногу.

### Тема 4.3. Обучение технике выполнения метания диска.

Метание диска или вспомогательных снарядов. Соединение фаз поворота (вход в поворот, обгон снаряда, приход в и.п. для финального движения, выпуск снаряда). Выпуск снаряда с акцентом на фазы, ускоряющие движения метателя и снаряда: отталкивание ногой во входе в поворот таза и приближение левой руки к туловищу в момент постановки правой ноги в центр круга, постановка и выпрямление левой ноги при выпуске.

## 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. Бег на средние дистанции.

### Тема 6.1. Обучение технике выполнения бега на 400м, 800м, 1500м.

Имитация положений головы, туловища, рук и ног в разных фазах бегового шага. Имитация движений руками на месте. Бег с высоким

подниманием бедра (с переходом на обычный бег). Бег со складыванием голени (с переходом на обычный бег). Бег с загребающей постановкой ноги (с переходом на обычный бег). Семенящий бег (с переходом на обычный бег). Бег спиной вперед. Ходьба с акцентированной имитацией основных элементов бегового шага (выноса бедра, постановки стопы, проталкивания вперед, разведения и сведения бедер) и их сочетания. Медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии. Бег в полсилы с акцентом на отдельные моменты техники. Бег маховым шагом со средней скоростью. Бег с ускорением и переходом на маховый бег по инерции. Бег с переключениями по 80-100 м. Закрепление в непрерывном беге: кроссовом, переменном, темповом, фартлеке. Стартовый разгон при беге на 1500 м. Стартовый разгон при беге на 800 м. Совершенствование в режиме бега «на технику». Совершенствование в режиме стартовых ускорений. Совершенствование в режиме планируемой среднедистанционной скорости. Совершенствование в режимах специальной выносливости.

## Раздел 7. Методико-практический раздел.

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

Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздорови- тельной 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 тренажё- рах. 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. Бег на длинные дистанции (стайерский бег).

### Тема 8.1. Обучение технике выполнения бега на 3000м и 5000м.

Имитация работы рук без движения 3-4 х 15-20 с. Бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3-4 х 50-60 м. Специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким

подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением. Бег со сменой ритма 3-5 х 120-150 м. Бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 х 60 м. Бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 х 60-80 м. Бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 х 60-80 м. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

## 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. Барьерный бег.

### Тема 10.1. Обучение технике выполнения барьерного бега на 100м, 110м.

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 10.2. Обучение технике выполнения барьерного бега на 400м.

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.

## Раздел 11. Методико-практический раздел.

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

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. Прыжки.

### Тема 12.1. Обучение технике выполнения прыжка в длину.

Прыжки с одного шага разбега. Прыжок «в шаге». Прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении. Прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада. Прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие. Многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения. Пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания. Прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости. Прыжок в длину со среднего разбега. имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди. Имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

### Тема 12.2. Обучение технике выполнения прыжка в высоту.

Упругие подскоки на двух ногах, с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед лицом, левым и правым боком. Прыжки на взлет через различные вертикальные препятствия с разнообразными двигательными заданиями. Преодоление вертикального препятствия перешагиванием с места, в ходьбе, медленном беге. Прыжки с разбега с отметки, прыжки с применением контрольной отметки на три, пять, семь шагов по ходу разбега.

### Тема 12.3. Обучение технике выполнения тройного прыжка.

«Скачки» на месте на толчковой ноге. Скачки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед. «Скачок» на грунте по отметкам с 3-4 шагов разбега. «Скачок» с 6-8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком. «Скачки» с возвышенности. «Скачки» вверх и вниз по лестнице. «Шаги» с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжок в «шаге» с 4-6 беговых шагов с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед. Сочетание «скачок» + «шаг» с места с приземлением в яму с песком на маховую ногу. Чередование «скачок» + «шаг» + «скачок» + «шаг» и т.д. на отрезке до 30-40 м. Чередование «скачок» + «шаг» + «шаг» + «шаг» и т.д. на отрезке до 40 м. Сочетание «скачок» + «шаг» с 3-5 беговых шагов на секторе для прыжков по отметкам, с приземлением на маховую ногу и пробеганием вперед. Прыжок в длину с 1-3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой; то же с разбега в 5-7 беговых шагов; то же через препятствие высотой 50-70 см с приземлением в яму с песком. Сочетание «шаг» + «прыжок» с места с приземлением в яму с песком; то же с 6-8 беговых шагов. Тройной прыжок с 2-3 шагов разбега.

Тройной прыжок с 6-8 беговых шагов по разметкам. Подбор полного разбега. Тройной прыжок с полного разбега на секторе для прыжков.

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

Программа по дисциплине «Спортивная 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

| 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** | Обучающийся знает историю легкой атлетики и Олимпийский игр, а также особенности проведения соревнований разного уровня и по отдельным видам программы. |

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

**Основной этап:**

| | |
|---|---|
| **УК-7** | Обучающийся умеет совершенствовать спортивную технику путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов. |

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

**Завершающий этап:**

| | |
|---|---|
| **УК-7** | Обучающийся владеет необходимым уровнем развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта. А также морально-волевыми качествами, умеет управлять своим психическим состоянием в период тренировочной 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» / «неудовлетворительно») оценку.

Оценка **«отлично»** ставится при условии выполнения 9 зачетных задания из перечня предложенных на общую сумму не менее 45 баллов в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка **«хорошо»** ставится при условии выполнения 8 зачетных задания из перечня предложенных на общую сумму не менее 40 баллов в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится при условии выполнения 7 зачетных задания из перечня предложенных на общую сумму не менее 35 баллов в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении

семестра. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится при условии выполнения 7 зачетных задания из перечня предложенных на общую сумму менее 35 баллов в соответствии со своими показателями здоровья, а также при правильном и достоверном ведении дневника самоконтроля в течении семестра. При этом у студента-бакалавра должны отсутствовать пропуски по практическим занятиям без уважительной причины.

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

Изучение дисциплины «Спортивная подготовка» завершается зачетом с оценкой. Для успешной его сдачи необходимо выполнения 9 зачетных заданий из перечня предложенных на общую сумму не менее 45 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. Современные виды двигательной активности.
2. Двигательная активность и здоровье человека.
3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
6. Личности в современном олимпийском движении.
7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

24. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

25. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

26. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

28. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.

30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

32. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

33. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

34. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

36. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

### 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 |
| Бег 3000м (девушки) и 5000м (юноши) (мин, с) | 17.30 | 18.30 | 19.15 | 20.30 | 21.45 | 22.00 | 25.00 | 26.00 | 27.30 | 29.00 |
| 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 |
| Челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,8 | 9,4 |
| 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** |
| **Бег 3000м (девушки) и 5000м (юноши) (мин, с)** | **18.00** | **20.15** | **22.00** | **23.15** | **25.00** | **22.30** | **26.00** | **26.30** | **28.00** | **29.30** |
| **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** |
| **Челночный бег 3х10 м (с)** | **8,7** | **9,0** | **9,3** | **9,7** | **10,2** | **7,4** | **7,9** | **8,2** | **8,8** | **9,4** |

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

Промежуточная аттестация реализуется в ходе сдачи обучающимися зачета с оценкой. 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"
- "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.