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.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата
(2022 год набора,
очная форма обучения)

Направление подготовки
53.03.03 Вокальное искусство

Профиль подготовки
Академическое пение

Хабаровск
2022

Составитель:
Берестенникова Татьяна Андреевна, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии «18» мая 2022 г., протокол № 9.

СОДЕРЖАНИЕ

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	9
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	13
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14
5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования	14
5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	15
5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	15
5.4. Методические материалы для оценивания результатов обучения	19
6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
6.1. Основная и дополнительная литература	19
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	20
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	21
6.4. Материально-техническая база	22
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	24
8. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	25

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Наименование дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для обучающихся по направлению подготовки 53.03.03 «Вокальное искусство» (уровень бакалавриата), профиля подготовки: «Академическое пение», квалификации «Концертно-камерный певец. Преподаватель» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 53.03.03 «Вокальное искусство», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 14.07.2017 г. № 659, с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Курс «Физическая культура и спорт» является дисциплинойобязательной части (Б.1.) рабочих учебных планов подготовки бакалавров по направлению подготовки53.03.03 «Вокальное искусство». Изучение этой дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций в профессиональной подготовке бакалавра. Она коррелирует с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

1.3. Цель освоения дисциплины

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

1.4. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты практической деятельности, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической	**УК-7.1. Знать:** -основы и правила здорового образажизни; - значение физической	**УК-7.1. Знать:** - сущность, значение и функции физической культуры и спорта в

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	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.
		УК-7.2. Уметь: - вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; - самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	**УК-7.2. 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-корригирующей направленностью
		УК-7.3. Владеть: - навыками организации здоровогообраза жизни и спортивных занятий; -способами определения дозировки физическойнагрузки и	**УК-7.3. Владеть:** - навыками поддержания здоровья с помощью различных форм двигательной активности, навыками контроля и оценки физического состояния и

		направленности физическихупражнений и спорта.	физической нагрузки с учетом знаний о специфике и возможностях физической культуры и спорта

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	**ОФО**		**ЗФО**	
	Всего часов	**Семестр**	**Всего часов**	**Курсы:**
Контактная работа (всего)	**28**	**1**		
В том числе:				
- лекции (ЛЗ)	*20*	*1*		
- семинары (СЗ)	*8*	*1*		
- практические (ПЗ)				
- мелкогрупповые (МГЗ)				
- индивидуальные (ИЗ)				
Самостоятельная работа студента (всего)	**44**	**1**		
СРС	40	1		
КОНТРОЛЬ	4	1		
в том числе:				
- подготовка курсовой работы				
- текущий контроль				
- промежуточный контроль (подготовка к зачету)	*4*	*1*		
Общая трудоемкость: (всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)	**2/ 72**	**1**		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**семестр:**		**курсы:**	
Зачет	*1*			

2.2. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	**Наименование разделов и тем (формируемые компетенции)**	**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. Теория физической культуры										

1.1	Введение в теорию физической культуры (УК-7)	4	2	2			2	2		
1.2.	Общая характеристика физических качеств (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.3.	Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.4.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.5.	Понятие об общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.6.	Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.7	Основы здорового образа жизни (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.8	Физическая культура в различные периоды жизни человека (УК-7)	3	1	1			2	2		
1.9	Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений (СФУ) (УК-7)	3	1	1			2	2		

1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (УК-7)	3	1	1			2	2		
2. История физической культуры и спорта										
2.1	Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения (УК-7)	4	2	1	1		2	2		
2.2	Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время(середина XVII-вторая половина XX века) (УК-7)	4	2	1	1		2	2		
2.3	Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до Октябрьской революции 1917 г.(УК-7)	6	2	1	1		4	4		
2.4	Физическая культура и спорт в советский период (УК-7)	6	2	1	1		4	4		
2.5	История современного российского спорта(УК-7)	8	4	2	2		4	4		
2.6	История международного спортивного и олимпийского движения(УК-7)	9	5	3	2		4	4		
Подготовка к зачету		**4**					**4**			**4**
Итого за 1-й семестр:		**72**	**28**	**20**	**8**	**72**	**44**	**40**	**-**	**4**
Всего часов:		**72**	**28**	**20**	**8**	**72**	**44**	**40**	**-**	**4**

2.3. Краткое содержание разделов и тем

Раздел 1. Теория физической культуры

1.1. Введение в теорию физической культуры

Определение понятия «культура». Понятие «культура физическая», её связь с общей культурой. Виды физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Средства физической культуры. Понятие о средствах физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Этапы развития теории физической культуры. Функции и принципы физической культуры как социального явления.

1.2. Общая характеристика физических качеств

Понятие о физических качествах. Общая характеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливающие проявление силы. Возрастная динамика естественного развития силы. Средства развития силы.

Общая характеристика быстроты. Разновидности быстроты. Факторы, обуславливающие проявление быстроты. Возрастная динамика естественного развития быстроты. Средства развития быстроты.

Общая характеристика выносливости. Понятие об утомлении, разновидности выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость человека. Возрастная динамика естественного развития выносливости. Средства развития выносливости.

Общая характеристика координации. Разновидности координации. Факторы, обуславливающие проявление координации. Возрастная динамика естественного развития координации. Средства развития координации.

Общая характеристика гибкости. Разновидности гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Возрастная динамика естественного развития гибкости. Средства развития гибкости.

1.3.Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования

Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика двигательных умений. Общая характеристика двигательных навыков. Понятие об умениях высшего порядка. Взаимодействие двигательных навыков. Основы формирования двигательных навыков.

1.4.Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений

Понятие о физической нагрузке. Понятие об отдыхе между физическими нагрузками. Энергообеспечение организма человека при мышечной работе. Механизмы энергообеспечения организма человека при мышечной работе. Энергообеспечение сердца при мышечной работе. Определение оптимальной физической нагрузки.

1.5.Понятие об общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП)

Структура физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.6 Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом

Виды диагностики, цель, задачи. Показатели физического развития. Оценка функциональной тренированности. Самоконтроль. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля.

1.7.Основы здорового образа жизни

Общая характеристика валеологии как научной и учебной дисциплины. Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Образ жизни и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Понятие о медико-биологических методах восстановления.

1.8.Физическая культура в различные периоды жизни человека

Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Средства физического воспитания и формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности развития организма человека в период обучения в школе. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Формы физкультурных занятий с детьми школьного возраста.

Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Значение, цель и задачи физической культуры студентов. Структура физической культуры студентов. Распределение студентов по учебным отделениям.

Физическая культура взрослого населения. Возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека. Роль физической культуры в жизни взрослого человека. Виды физкультурно-оздоровительных занятий взрослых.

1.9.Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений (СФУ)

Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества. Спортивные игры. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (СФУ).

1.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (УК-7)

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

Цель и задачи ППФП. Место ППФП в физическом воспитании студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Средства

и методы реализации ППФП в процессе занятий физической культуре и спортом и во внеурочное время. Основное содержание ППФП будущего бакалавра. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Раздел 2. История физической культуры и спорта

2.1.Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения

Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.

Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока.Физическое воспитание в Древней Греции.Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.

Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры и спорта.Система военно-физической подготовки рыцарей.Народные формы физического воспитания.

Вопросы физического воспитания в трудах гуманистов и ранних социалистов-утопистов.

2.2 Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время (середина XVII-вторая половина XX века)

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта, развитие педагогических идей в новое время. Характеристика теоретических основ физического воспитания. Создание и развитие гимнастических и спортивно-игровых систем. Возникновение и развитие рабочего спорта.

Формы организации физической культуры в предпринимательских спортивных клубах, скаутских отрядах, союза Христианской молодежи и других молодежных организациях накануне и в годы первой мировой войны.

Любительский и профессиональный спорт.

Международная обстановка и особенности развития физической культуры и спорта.

Развитие спортивного движения в Германии, Италии, Японии, США, Франции, Финляндии, Швеции и в других странах.

Постановка физического воспитания в школах и других учебных заведениях. Новые методы физического воспитания.

Развитие спорта и участие спортсменов в международных соревнованиях.

Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта.

Развитие физической культуры и спорта в США, Германии, Японии, Скандинавии и др. странах. Физическое воспитание в учебных заведениях. Характеристика современного спортивного движения (любительский, профессиональный, клерикальный, предпринимательский и рабочий спорт).

Особенности развития физической культуры и спорта в бывших странах социализма. Участие представителей этих стран в международном спортивном и олимпийском движении (на примере нескольких стран).

Основные тенденции развития физической культуры и спорта в развивающихся странах после второй мировой войны. Участие спортсменов этих стран в региональных и Олимпийских играх и в других международных соревнованиях.

«Спорт для всех», основные тенденции развития на современном этапе.

Участие спортсменов зарубежных стран в Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Имена выдающихся спортсменов.

2.3 Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до Октябрьской революции 1917 г.

Физические упражнения и игры в быту народов России.

Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войска в XVIII-XIX веках.

Физическое воспитание в системе учебных заведений России (XVIII-XIX века).

Физическая культура и спорт в быту дворянства.

Становление и первоначальное развитие теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (А.Н. Радищев, Н.И. Новиков, К.Д. Ушинский), естественно-научных (М.В. Ломоносов, А.П. Протасов, И.М. Сеченов) основ физического воспитания.

Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность.Развитие спорта в России в XIX веке.

Вступление России в международное спортивное и олимпийское движение. Выдающиеся спортсмены России.

Крупнейшие события в жизни России и их влияние на развитие физической культуры и спорта.Физическое воспитание учащейся молодежи. Внешкольные формы организации («Потешные», Скауты, Маккаби). Развитие студенческого спорта.

Развитие научно-теоретических основ физической культуры и спорта. Вклад В.В. Гориневского, В.Е. Игнатьева, В. Крамаренко, А. Анохина, Н. Панина, Б. Котова.

Дальнейшее развитие спорта. Формирование в России спортивных центров, создание лиг, всероссийских спортивных союзов. Представительство России в Международном Олимпийском комитете, в международных спортивных федерациях. Выступление россиян на международной спортивной арене. Первое выступление команды России на Играх IV Олимпиады (Лондон 1908 г.)

Создание Российского Олимпийского комитета. Подготовка и участие в Играх V Олимпиады (Стокгольм 1912 г.). Итоги выступления.

Спортивное движение России 1912-1917 гг. Участие государственных и общественных организаций в совершенствовании управления спортом, проведении Всероссийских Олимпиад, в дальнейшем развитии олимпизма. Спорт в России в годы первой мировой войны и революционных событий.

2.4 Физическая культура и спорт в советский период

Особенности развития физической культуры и спорта в первые годы Советской власти. Деятельность государственных и общественных

организаций по развитию физического воспитания и спорта в стране.

Роль и место Всесоюзной спартакиады 1928 г. в развитии физкультурного и спортивного движения нашей страны.

Создание нормативных основ физического воспитания. Особенности постановки физкультурной работы в учебных заведениях (до начала второй мировой войны).

Развитие теоретических, педагогических, естественно-научных основ физического воспитания в довоенные годы. Проблемы спорта и пути их решения.

Международные спортивные связи советских спортсменов в 20-30-е годы. Выдающиеся советские спортсмены.

Особенности развития физической культуры и спорта накануне и в годы Великой Отечественной войны. Основные формы работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны. Примеры мужества и героизма, проявление советскими спортсменами на фронтах Великой Отечественной войны.

Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения в стране.Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением.

Повышение мастерства советских спортсменов. Спартакиады народов СССР.Развитие науки о физическом воспитании и спорте.Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях.Выход советских спортсменов на международную спортивную арену.

Создание НОК СССР и возвращение в Олимпийское движение. Итоги первых выступлений советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1952, 56 гг.).

Анализ выступлений советских спортсменов в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх 1960-1988 гг.Рост авторитета отечественного спорта на международной спортивной арене.

2.5 История современного российского спорта

Формирование государственных и общественных структур управления физической культурой и спортом.

Олимпийский комитет России. Задачи, содержание работы. Проблемы.

Характеристика системы массовых физкультурно-спортивных общественных организаций в стране. Анализ их деятельности.

Спортивная наука в России. Состояние, проблемы, перспективы.

Спортсмены России на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх 1992-2010 гг.

Расширение международных спортивных связей.

Подготовка к Играм Олимпиад и Олимпийским зимним играм в XXI веке.

2.6 История международного спортивного и олимпийского движения

Олимпийские игры Древней Греции. Условия, место и время проведения Игр.Виды упражнений в программе Игр.Участники, зрители и

победители Игр.Общественное и культурное значение Игр.Преемственность традиций древних и современных Олимпийских игр.

Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения до второй мировой войны.Исторические предпосылки создания МС и ОД.Пьер де Кубертен - инициатор создания МОК и основатель современного олимпийского движения.Создание МОК и его Хартии. Первый международный Атлетический Конгресс.Вступление России в Олимпийское движение.Особенности олимпийского движения (от Афин до Стокгольма).Историческая обстановка и особенности развития МС и ОД.Расширение международного спортивного движения. Рабочее спортивное движение, региональные, студенческие и другие игры.Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры от Антверпена до Лондона.Причины отказа СССР от участия в Олимпийском движении. МОК и его президенты. Олимпийские конгрессы.

Международное спортивное и олимпийское движениево второй половине XX-начале XXI в.Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения.Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры 1952-2010 гг.Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине XX века – начале XXI в. Олимпийские конгрессы.Вклад спорта СССР, России, СНГ в Международное спортивное и олимпийское движение.

Современное состояние и проблемы МС и ОД. Основное содержание Олимпийской Хартии.Тесное сотрудничество МОК, МСФ и НОК - залог успешного развития олимпийского движения.Современный состав членов МОК.Основные проблемы МС и ОД (допинг, судейство, профессионализация, программа Игр, выбор стран и городов, дороговизна организации и проведения Игр, коррупция и др.).Основные итоги развития олимпийского движения за 100 лет существования.

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

3.1. Планы семинарских занятий

Семинар 1.

Тема: Физическаякультура и спорт в культуре первобытной эпохи, Античности, европейского Средневековья

1. Возникновение и развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Особенности развития физической культуры в государствах древнего Востока.
3. Физическое воспитание в Древней Греции.
4. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
5. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры и спорта.
6. Система военно-физической подготовки рыцарей.

7. Народные формы физического воспитания.

Семинар 2.

Тема: Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время

1. Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта, развитие педагогических идей в Новое время. Характеристика теоретических основ физического воспитания.

2. Формы организации физической культуры накануне и в годы первой мировой войны. Международная обстановка и особенности развития физической культуры и спорта.

3. Развитие спортивного движения в XX веке в Германии, Италии, Японии, США, Франции, Финляндии, Швеции и в других странах.

4. Постановка физического воспитания в школах и других учебных заведениях. Новые методы физического воспитания.

5. Характеристика современного спортивного движения (любительский, профессиональный, клерикальный, предпринимательский и рабочий спорт).

6. Особенности развития физической культуры и спорта во второй пол. XX-начале XXI вв. Участие представителей различных стран в международном спортивном и олимпийском движении. Имена выдающихся спортсменов.

Семинар3.

Тема: Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времен до Октябрьской революции 1917 г.

1. Физические упражнения и игры в быту народов России.

2. Создание и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войска в XVIII-XIX веках.

3. Физическое воспитание в системе учебных заведений России (XVIII-XIX века).

4. Физическая культура и спорт в быту дворянства.

5. Становление и первоначальное развитие теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (А.Н. Радищев, Н.И. Новиков, К.Д. Ушинский), естественно-научных (М.В. Ломоносов, А.П. Протасов, И.М. Сеченов) основ физического воспитания.

6. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и его педагогическая деятельность.

7. Развитие спорта в России в XIX веке.

8. Вступление России в международное спортивное и олимпийское движение. Выдающиеся спортсмены России.

Семинар 4.

Тема: Физическая культура и спорт в советский период

1. Особенности развития физической культуры и спорта в первые годы Советской власти.

2. Роль и место Всесоюзной спартакиады 1928 г. в развитии физкультурного и спортивного движения.

3. Создание нормативных основ физического воспитания.

4. Особенности развития физической культуры и спорта накануне и в годы Великой Отечественной войны.

5. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения в стране после войны. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением.

6. Спартакиады народов СССР.

7. Физическое воспитание и спорт в советских учебных заведениях.

8. Создание НОК СССР и возвращение в Олимпийское движение. Итоги первых выступлений советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх (1952, 56 гг.).

9. Анализ выступлений советских спортсменов в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх 1960-1988 гг. Рост авторитета отечественного спорта на международной спортивной арене.

Семинар 5.

Тема: История современного российского спорта

1. Формирование государственных и общественных структур управления физической культурой и спортом.

2. Олимпийский комитет России. Задачи, содержание работы. Проблемы.

3. Характеристика системы массовых физкультурно-спортивных общественных организаций в стране. Анализ их деятельности.

4. Спортивная наука в России. Состояние, проблемы, перспективы.

5. Спортсмены России на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх 1992-2010 гг.

6. Расширение международных спортивных связей.

7. Подготовка к Играм Олимпиад и Олимпийским зимним играм в XXI веке.

Семинар 6.

Тема: История международного спортивного и олимпийского движения

1. Олимпийские игры Древней Греции. Общественное и культурное значение Игр. Преемственность традиций древних и современных Олимпийских игр.

2. Возникновение и первоначальное развитие международного спортивного и олимпийского движения до второй мировой войны. Создание МОК и его Хартии.

3. Особенности олимпийского движения. Историческая обстановка и особенности развития международного спортивного и олимпийского движения.

4. Международное спортивное и олимпийское движение во второй половине XX-начале XXI в. Развитие и демократизация международного спортивного и олимпийского движения.

5. Олимпизм, МОК и его президенты во второй половине XX века-начале XXI в. Олимпийские конгрессы.

6. Вклад спорта СССР, России, СНГ в Международное спортивное и

олимпийское движение.

7. Современное состояние и проблемы международного спортивного и олимпийского движения.

3.2. Темы докладов и рефератов

1. Виды физической культуры.
2. Средства физической культуры.
3. Функции и принципы физической культуры как социального явления.
4. Сила как физическое качество.
5. Быстрота как физическое качество.
6. Выносливость как физическое качество.
7. Средства развития выносливости.
8. Общая характеристика координации.
9. Гибкость как физическое качество.
10. Общая характеристика двигательных умений.
11. Общая характеристика двигательных навыков.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений.
13. Энергообеспечение организма человека при мышечной работе.
14. Энергообеспечение сердца при мышечной работе.
15. Определение оптимальной физической нагрузки.
16. Показатели физического развития.
17. Оценка функциональной тренированности.
18. Здоровье: сущность понятия.
19. Образ жизни и здоровье.
20. Двигательная активность и здоровье.
21. Медико-биологические методы восстановления здоровья.
22. Физическое воспитание в Древней Греции.
23. Особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
24. Особенности развития физической культуры и спорта в Средневековье.
25. Физическая культура и спорт Нового времени.
26. Физическая культура и спорт в культуре XX-XXI вв.
27. Любительский и профессиональный спорт.
28. Спорт для всех: основные тенденции развития спорта на современном этапе.
29. Физические упражнения и игры в быту народов России.
30. Физическое воспитание в системе учебных заведений России XVIII-XIX века.
31. Физическая культура и спорт в быту дворянства.
32. Учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании.
33. Развитие спорта в России в XIX веке.
34. Вступление России в международное спортивное и олимпийское движение.

35. Развития физической культуры и спорта в первые годы Советской власти.
36. Особенности развития физической культуры и спорта накануне и в годы Великой Отечественной войны.
37. Спартакиады народов СССР.
38. Олимпийский комитет России.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся.

На лекциях дается краткий обзор основных тем курса, формулируются проблемы, намечаются перспективы изучения дисциплины. Преподаватель помогает обучающимся получить общее представление о предмете дисциплины, знакомит с методикой работы в области изучения теории и истории физической культуры и спорта, разъясняет наиболее трудные вопросы, ориентирует на систематическую самостоятельную работу над литературой, связывает теоретический материал с практикой будущей работы. Лекции призваны актуализировать личностный интеллектуальный потенциал обучающихся, способствовать формированию знаний в области физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Семинары проводятся по предлагаемым темам. При подготовке к семинарским занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выносимых на обсуждение вопросов. Следует уделить внимание проблемным аспектам рассматриваемых тем.

Программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматривает самостоятельную работу студентов под руководством преподавателя. Самостоятельная работа включает: подбор, изучение и анализ учебной и научной литературы по темам курса, подготовку докладов или рефератов. Задания для самостоятельной подготовки дают возможность расширить и углубить теоретические знания, повторить и закрепить пройденный материал.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования

из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 53.03.03 «Вокальное искусство»

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

Этапы формирования компетенций:
УК-7

Начальный этап:

обучающийся знаком с сущностью, значением и функциями физической культуры и спорта, влиянием оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, основными способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

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

Основной этап:

обучающийся умеет оценивать современное состояние физической культуры и спорта на основе знаний о их становлении и развитии, способен использовать теоретические знания по дисциплине для целенаправленного подбора физических упражнений, поддержания здорового образа жизни.

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

Завершающий этап:

обучающийсяосвоил весь объем содержания дисциплины, может использовать приобретенные знания и умения для поддержаниянеобходимого уровня физической подготовленности в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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 промежуточного контроля сформированности компетенций проводится зачет в форме собеседования по вопросам курса.

Критерии оценивания ответов на зачете	Оценка
представлен развернутый аргументированный ответ на вопрос, с приведением примеров; обучающийся владеет приёмами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников, теорию связывает с практикой, с задачами будущей профессиональной деятельности; может допускать незначительные фактологические ошибки	Зачтено
имеются существенные пробелы в знании основного материала, студент допускает принципиальные ошибки при изложении материала, не приводит примеры, не использует аргументацию	Не зачтено

5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения

Вопросы к зачету

(реализация формирования компетенции УК-7)

1. Понятие «физическая культура».
2. Средства физической культуры.
3. Классификации физических упражнений.
4. Общая характеристика физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
5. Средства развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
6. Возрастная динамика естественного развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке
9. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом
10. Образ жизни и здоровье.
11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
13. Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях.
14. Физическая культура взрослого населения. Возрастные особенности различных периодов жизни взрослого человека.
15. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры в эпоху первобыта.
16. Особенности развития физической культуры в государствах Древнего Востока.
17. Физическое воспитание в Древней Греции и Древнем Риме.
18. Физическая культура в Средние века и эпоху Возрождения.
19. Физические упражнения и игры в культуре народов России.
20. Физическая культура и спорт в русской культуре XVIII-XIX вв.
21. Физическая культура и спорт Нового времени.
22. Физическая культура и спорт XX-XXI вв. Общая характеристика.
23. Особенности развития физической культуры и спорта в советской культуре.
24. Международное спортивное и олимпийское движение: основные этапы.

5.4. Методические материалы по оцениванию результатов обучения

Промежуточная аттестация осуществляетсяв виде зачета. Зачет проводится в виде собеседования по теоретическим вопросам. Студент должен продемонстрировать знание основ теории и истории физической культуры и спорта, умение соотнести теоретические положения дисциплины с задачами социальной и профессиональной деятельности, убедительно аргументировать тезисы своего ответа, привести примеры.

6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература

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

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта :учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389

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

Дополнительная литература:

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб.пособие [Электронный ресурс]/ С.К. Багадирова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с.– Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694

2. Кравчук, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств : учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.И. Кравчук. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 300 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143

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.

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

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

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

Для подготовки курсовых, выпускных и научных работ обучающиеся могут использовать полнотекстовую базу данных WebofScience. Режим доступа: электронный, из внутренней сети института. Официальный сайт: webofknowledge.com

6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

Для проведения лекционных, семинарских занятий и промежуточного контроля используется следующее программное обеспечение:

–лицензионное проприетарное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office (всоставпакетавходят: Word, Excel, Power Point, Front Page, Access)
3. Adobe Creative Suite 6 Master Collection (всоставпакетавходят: Photoshop CS6 Extended, Illustrator CS6, In Design 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, SpeedGradeCS6, Prelude CS6, Encore CS6, Bridge CS6, Media Encoder CS6);

– свободно распространяемое программное обеспечение:

1. набор офисных программ LibreOffice
2. аудиопроигрывательAIMP
3. видеопроигрыватель Windows Media Classic
4. интернет-браузер Chrome.

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

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

6.4. Материально-техническая база

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, промежуточной аттестации в учебном процессе используются следующие специальные помещения:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 322)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 315)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 317)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 211)

Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки, аудитория № 209)

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 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.