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 2023 г.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Уровень бакалавриата
(2023 год набора,
очная формы обучения)

Направления подготовки
51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

Профиль подготовки
Культурный туризм и экскурсионная деятельность

Хабаровск
2023

Составитель:
Бойко Иван Владимирович, преподаватель кафедры культурологии и музеологии

Рабочая программа дисциплины «Спортивная подготовка» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии «22» мая 2023 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	9
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
5.1. Перечень компетенций и этапы их формирования	15
5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций	16
5.3. Материалы для оценки и контроля результатов обучения	17
5.4. Методические материалы для оценивания результатов обучения	22
6. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	22
6.1. Основная и дополнительная литература	22
6.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	23
6.3. Информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	24
6.4. Материально-техническая база	25
7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	26

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

1.1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Спортивная подготовка» (Б1.В.ДВ.06.03) входит в элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту образовательной программы и предназначена для студентов очной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 51.03.04 «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», профиль подготовки «Культурный туризм и экскурсионная деятельность», в том числе для инклюзивного образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработана на кафедре культурологии и музеологии Хабаровского государственного института культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.12.2017 г. № 1180, с учетом профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Курс относится к вариативной части учебного плана, 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	Уровни освоения	Планируемые результаты обучения
УК-7	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Знать: - сущность, значение и функции физической культуры и спорта в современном обществе, роль физической культуры	УК-7.1. Знает -базовую литературу, содержащую информацию по формированию компетенции, связанной с развитием способностей по поддержанию

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.	должного уровня физической подготовленности; - историю легкой атлетики и Олимпийский игр, а также особенности проведения соревнований разного уровня и по отдельным видам программы.
		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. Умеет: - дозировать физическую нагрузку по показателям функционального состояния организма; - совершенствовать спортивную технику путем изменения ее динамических и кинематических параметров, а также освоения новых приемов и элементов.
		УК-7.3. Владеть: - навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	УК-7.3. Владеет: - навыками оценки влияния физических упражнений на организм; - необходимым уровнем развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта; - морально-волевыми качествами, умеет управлять своим психическим состоянием в период тренировочной деятельности.

2. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины

Вид учебной работы	ОФО	
	Всего часов	Семестр
Контактная работа (всего)	**328**	**1,2,3,4,5**
В том числе:		
- лекции (ЛЗ)	-	-
- семинары (СЗ)	-	-
- практические (ПЗ)	*168*	*1,2,3,4,5*
- мелкогрупповые (МГЗ)	-	-
- индивидуальные (ИЗ)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-	-
СРС	140	-
КОНТРОЛЬ	-	-
в том числе:		
- подготовка курсовой работы	-	-
- текущий контроль	*20*	-
- промежуточный контроль (подготовка к экзаменам)	-	-
Общая трудоемкость: (всего зач. ед./кол-во часов по ФГОС)	**9/328**	**1,2,3,4,5**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**семестр:**	
Зачет	*1,2,3,4,5,*	

2.2. Тематический план дисциплины

(очная форма обучения)

№ 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	4	-	-	4	-	4		
1.2.	Гигиенические	12	6	-		6	-	6	-	-

	средства восстановления и повышения работоспособности (УК-7)				-					
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег)										
2.1.	Обучение технике выполнения низкого старта (УК-7)	12	6	-	-	6	-	6	-	-
2.2.	Обучение технике выполнения бега на 30 м, 60м, 100м, 200м (УК-7)	12	6	-	-	6	-	6	-	-
2.3.	Обучение технике выполнения челночного бега (УК-7)	16	6	-	-	6	-	6	-	4
	ВСЕГО за 1 семестр	**60**	**28**	**-**	**-**	**28**	-	28	-	4
Раздел 3. Методико-практический раздел										
3.1.	Оценка показателей общего состояния и самочувствия (УК-7)	10	6	-	-	6	-	4	-	
3.2.	Основы методики самомассажа (УК-7)	12	6	-	-	6	-	**6**	-	
3.3.	Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (УК-7)	10	6	-	-	6	-	**4**	-	
Раздел 4. Метания										
4.1.	Обучение технике выполнения метания молота (УК-7)	14	8	-	-	8	-	**6**	-	-
4.2.	Обучение технике выполнения метания копья (УК-7)	14	8	-	-	8	-	**6**	-	-
4.3.	Обучение технике выполнения метания диска (УК-7)	18	8	-	-	8	-	**6**	-	4
	ВСЕГО за 2 семестр	**78**	**42**	**-**	**-**	**42**	-	32	-	4
Раздел 5. Методико-практический раздел										
5.1.	Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности (УК-7)	16	10	-	-	10	-	6	-	-

5.2.	Контроль за весом тела (УК-7)	14	8	-	-	8	-	6	-	-
5.3.	Методика корригирующей гимнастики для глаз (УК-7)	12	6	-	-	6	-	6	-	-
Раздел 6. Бег на средние дистанции										
6.1.	Обучение технике выполнения бега на 400м, 800м, 1500м (УК-7)	**20**	**10**	**-**	-	**10**	**-**	6	-	4
	ВСЕГО за 3 семестр	**62**	**34**	**-**	-	**34**	**-**	**24**	**-**	**4**
Раздел 7. Методико-практический раздел										
7.1.	Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (УК-7)	12	6	-	-	6		6	-	
7.2.	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (УК-7)	10	6	-	-	6		4	-	-
Раздел 8. Бег на длинные дистанции (стайерский бег)										
8.1.	Обучение технике выполнения бега на 3000м и 5000м (УК-7)	14	8			8		6	-	-
Раздел 9. Методико-практический раздел										
9.1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7)	14	8	-	-	8		6		-
Раздел 10. Барьерный бег										
10.1.	Обучение технике выполнения барьерного бега на 100м, 110м и 400м (УК-7)	16	8	-	-	8		4	-	**4**
	Всего за 4 семестр	**66**	**36**	**-**	-	**36**	**-**	**26**	**-**	**4**
Раздел 11. Методико-практический раздел										
11.1.	Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (УК-7)	14	6			6		8		
Раздел 12. Прыжки										
12.1.	Обучение технике	16	8			8		8		

	выполнения прыжка в длину (УК-7)									
12.2.	Обучение технике выполнения прыжка в высоту (УК-7)	16	8			8		8		
12.3.	Обучение технике выполнения тройного прыжка (УК-7)	16	6			6		6		**4**
	ВСЕГО за 5 семестр	**62**	**28**	**-**	**-**	**28**	**-**	**30**	**-**	**4**
	Всего	**328**	**328**			**168**		**140**		**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 восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фарм. средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция.

Тема 3.3. Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии

Режим дня в период сессии. Комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий для повышения работоспособности. Антистрессовая гимнастика.

Раздел 4. 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 вполсилы 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 оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использование тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающихся различных возрастных групп.

Тема 7.2. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект.

Раздел 8. Бег на длинные дистанции (стайерский бег)

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

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 100 м, 110 м

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 400 м

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 подготовки

Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза.

Раздел 12. 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

из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 51.03.04 «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия».

Код	**Формулировка компетенции**
УК	**Универсальные компетенции**
УК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы формирования компетенций:

Начальный этап:

УК-7	Обучающийся осваивает основы спортивной подготовки, 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 студентом ***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. Обучающийся умеет осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, овладевает навыками организации мероприятий с различными видами физкультурно-спортивной деятельности

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

Завершающий этап:

ОК-8	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, может использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения ЗОЖ. Студент освоил особенности различных видов легкой атлетики, умеет использовать группы физических упражнений для спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий в культурно-досуговой деятельности, уверенно владеет навыками организации мероприятий с различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

На этом этапе студент 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 кон. XX – нач. XXI вв.
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 Дальнем Востоке и успехи дальневосточных спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

8. Развитие зимних видов спорта на Дальнем Востоке и успехи дальневосточных 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. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

35. 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 очной формы обучения зачета с оценкой. Целью промежуточной аттестации является комплексная и объективная оценка знаний и умений студентов в процессе освоения ими основной образовательной программы высшего профессионального образования.

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

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

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

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

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

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. Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142

3. 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 .
2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
3. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики туризма и социально-культурного сервиса. – Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Омск: Издательство СибГУФК, 2009. – Ч. II. – 136 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298125

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

Для научных работ обучающиеся могут использовать полнотекстовую базу данных Web of Science. 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 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.