

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

**Кафедра культурологии и музеологии**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной, научной и  
международной деятельности

Е.В. Савелова

24.05.2024 г.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Уровень бакалавриата**

(2024 год набора,  
очная форма обучения)

**Направление подготовки**

51.03.03 Социально-культурная деятельность

**Профиль подготовки**

Постановка и продюсирование культурно-досуговых программ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на курсе&gt;</b> )	<b>1 (1.1)</b>		<b>2 (1.2)</b>		<b>3 (2.1)</b>		<b>4 (2.2)</b>		<b>5 (3.1)</b>		Итого	
Неделя	14		21		14		21		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Итого ауд.	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Контактная работа	28	28	42	42	28	28	42	42	28	28	168	168
Сам. работа	22	22	35	35	22	22	35	35	26	26	140	140
Часы на контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	20	20
Итого	54	54	81	81	54	54	81	81	58	58	328	328

Программу составил(и):

*преп. Бойко Иван Владимирович*

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность (приказ Минобрнауки России от 06.12.2017 г. № 1179)

составлена на основании учебного плана

«Социально-культурная деятельность», утвержденного Учёным советом вуза, протокол № 11 от 24.04.2024 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры культурологии и музеологии

протокол № 9 от 22.05.2024 г.

Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

---

---

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

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

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

---

---

---

---

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

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

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

---

---

---

---

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

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

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

---

---

---

---

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

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

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

---

---

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование знаний о восстановлении (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической подготовки, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

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

Цикл (раздел) ОП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная практика (преддипломная)
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

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

### Знать:

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

### Уметь:

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

### Владеть:

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

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

### 3.1 Знать:

- базовую литературу, содержащую информацию по формированию компетенции, связанной с развитием способностей по поддержанию должного уровня физической подготовленности;
- гигиенические требования к спортивному инвентарю и правила ведения дневника самоконтроля;
- правила профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

### 3.2 Уметь:

- дозировать физическую нагрузку по показателям функционального состояния организма;
- организовывать индивидуальные занятия корректирующей и оздоровительной гимнастикой;

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

- анализа эффективности занятий адаптивной физической подготовки;
- оценки влияния физических упражнений на организм;
- развития телесного аппарата для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 1. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой</b>	1			
Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (практическое занятие) /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физической подготовкой (самостоятельная работа) /Ср/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 2.</b> Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	1			
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (практическое занятие) /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (самостоятельная работа) /Ср/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Бадминтон /Раздел/</b>				
<b>Тема 3.</b> Техническая подготовка игроков	1			
Техническая подготовка игроков (практическое занятие) /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техническая подготовка игроков (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачёт /Раздел/</b>				
<b>Тема 4.</b> Промежуточный контроль	1			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 5.</b> Оценка показателей общего состояния и самочувствия	2			
Оценка показателей общего состояния и самочувствия (практическое занятие) /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 6.</b> Основы методики самомассажа	2			
Основы методики самомассажа (практическое занятие) /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Основы методики самомассажа (самостоятельная работа) /Ср/		9	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 7.</b> Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии	2			
Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (практическое занятие) /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Формы организации физической активности в период экзаменационной сессии (самостоятельная работа) /Ср/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Гимнастика /Раздел/</b>				
<b>Тема 8.</b> Строевые упражнения	2			
Строевые упражнения (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Строевые упражнения (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 9.</b> Оздоровительная гимнастика	2			
Оздоровительная гимнастика (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Оздоровительная гимнастика (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 10.</b> Упражнения на гимнастических снарядах	2			

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Упражнения на гимнастических снарядах (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Упражнения на гимнастических снарядах (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 11. Акробатические упражнения</b>	2			
Акробатические упражнения (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Акробатические упражнения (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 12. Упражнения художественной и ритмической гимнастики</b>	2			
Упражнения художественной и ритмической гимнастики (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Упражнения художественной и ритмической гимнастики (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачёт /Раздел/</b>				
<b>Тема 13. Промежуточный контроль</b>	2			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 14. Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности</b>	3			
Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Основы самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных программ в избранном виде физической активности (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 15. Контроль за весом тела</b>	3			
Контроль за весом тела /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Контроль за весом тела (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 16. Методика корректирующей гимнастики для глаз</b>	3			
Методика корректирующей гимнастики для глаз /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Методика корректирующей гимнастики для глаз (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Способы двигательных действий /Раздел/</b>				
<b>Тема 17. Изучение способов проведения самостоятельных занятий по физической культуре</b>	3			
Изучение способов проведения самостоятельных занятий по физической культуре (практическое занятие) /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Изучение способов проведения самостоятельных занятий по физической культуре (самостоятельная работа) /Ср/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 18. Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	3			
Оценка эффективности занятий физической культурой (практическое занятие) /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Оценка эффективности занятий физической культурой (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачёт /Раздел/</b>				
<b>Тема 19.</b> Промежуточный контроль	3			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 20.</b> Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой	4			
Технические средства и тренажеры на занятиях физической подготовкой (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 21.</b> Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	4			
Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности (самостоятельная работа) /Ср/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Настольный теннис /Раздел/</b>				
<b>Тема 22.</b> Техническая и тактическая подготовка игроков	4			
Техническая и тактическая подготовка игроков (практическое занятие) /Пр/		10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техническая и тактическая подготовка игроков (самостоятельная работа) /Ср/		9	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 23.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			
Средства физической культуры в регулировании работоспособности (практическое занятие) /Пр/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Средства физической культуры в регулировании работоспособности (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Подвижные игры /Раздел/</b>				
<b>Тема 24.</b> Игры с элементами бег	4			
Игры с элементами бег (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Игры с элементами бег (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 25.</b> Игры с прыжками	4			
Игры с прыжками (практическое занятие) /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Игры с прыжками (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 26.</b> Игры с использованием мячей	4			
Игры с использованием мячей (практическое занятие) /Пр/		8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Игры с использованием мячей (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Методико-практический раздел /Раздел/</b>				
<b>Тема 27.</b> Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки	4			
Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (практическое занятие) /Пр/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Медико-биологические и методические основы современной физической подготовки (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачёт /Раздел/</b>				
<b>Тема 28.</b> Промежуточный контроль	4			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Волейбол /Раздел/</b>				
<b>Тема 29.</b> Техника выполнения нижнего приёма	5			
Техника выполнения нижнего приёма (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техника выполнения нижнего приёма (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 30.</b> Техника выполнения верхнего приёма	5			
Техника выполнения верхнего приёма (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техника выполнения верхнего приёма (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 31.</b> Техника выполнения нижней прямой подачи	5			
Техника выполнения нижней прямой подачи (практическое занятие) /Пр/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техника выполнения нижней прямой подачи (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 32.</b> Техника выполнения верхней прямой подачи	5			
Техника выполнения верхней прямой подачи (практическое занятие) /Пр/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техника выполнения верхней прямой подачи (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 33.</b> Техника выполнения нижней прямой подачи	5			
Техника выполнения нижней прямой подачи (практическое занятие) /Пр/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Техника выполнения нижней прямой подачи (самостоятельная работа) /Ср/		2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 34.</b> Обучение групповым взаимодействиям	5			
Обучение групповым взаимодействиям (практическое занятие) /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Обучение групповым взаимодействиям (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
<b>Тема 35.</b> Обучение техники передачи в прыжке	5			



Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
Обучение техники передачи в прыжке (практическое занятие) /Пр/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Обучение техники передачи в прыжке (самостоятельная работа) /Ср/		6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4
Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
<b>Зачёт /Раздел/</b>				
<b>Тема 36. Промежуточный контроль</b>	5			
Промежуточный контроль /ЗачётСОц/		4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Задания для промежуточного контроля.

См. в разделе "Приложения".

Перечень тем рефератов.

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закалывающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика её развития.
14. Быстрота и методика её развития.
15. Выносливость и методика её развития.
16. Ловкость и методика её развития.
17. Гибкость и методика её развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и её физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс.

35. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая).
36. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
37. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.
38. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.
39. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.
40. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.
41. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.
42. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.
43. Сущность и формы спортивно-оздоровительного туризма.
44. Особенности спортивно-оздоровительного туризма в Хабаровском крае.

## 5.2. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств см. по ссылке

Фонд контроль-измерительных материалов см. по ссылке

## 5.3. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения итогового контроля сформированности компетенций проводится зачёт в виде выполнения контрольных тестовых заданий. По результатам выполненных норм студенты получают качественную («отлично»/ «хорошо» / «удовлетворительно»/ «неудовлетворительно») оценку.

Оценка «отлично» ставится при условии выполнения 1 теоретического задания и 5 практических задания из перечня предложенных 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 1 теоретического задания и 4 практических задания из перечня предложенных 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 1 теоретического задания и 3 практических задания из перечня предложенных 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 двух и менее практических задания из перечня предложенных в соответствии со своими показателями здоровья.

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

При освоении дисциплины предусмотрены практические занятия.

При посещении практических занятий учитывается принцип регулярности (исключение составляет отсутствие по болезни или иным уважительным причинам, с предоставлением подтверждающего документа). Также необходимо проявлять активность и дисциплинированность, соблюдать технику безопасности, бережно относиться к используемому инвентарю, иметь при себе спортивную одежду и обувь, соответствующую изучаемому разделу. Стараться технически правильно и качественно выполнять двигательные действия. Самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства и методы физической культуры.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год, кол-во
Л1.1	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с.
Л1.2	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a>	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с.
Л1.3	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a>	Москва: Спорт, 2016. - 616 с.
Л1.4	Кравчук В. И.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492143</a>	Челябинск: ЧГАКИ, 2014. - 300 с.

#### 7.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows
6.3.1.2	Microsoft Office 2010

6.3.1.3	Adobe Creative Suite 6 Master Collection
6.3.1.4	Libre Office
6.3.1.5	AIMP
6.3.1.6	Windows Media Classic
6.3.1.7	Chrome
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security

### 7.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека
6.3.2.2	eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека
6.3.2.3	Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов, ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»
6.3.2.4	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика», Министерство образования и науки РФ
6.3.2.5	Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК»
6.3.2.6	Web ИРБИС Хабаровский государственный институт искусств и культуры (электронный каталог)
6.3.2.7	БД Электронная Система «Культура»
6.3.2.8	ЭБС «Издательство Планета музыки»
6.3.2.9	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

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

Аудитория	Назначение	Оборудование	Программное обеспечение
152	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, для групповых практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал)	<p>Специализированная мебель (скамейки гимнастические (7 шт.), специализированное спортивное покрытие пола с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Дополнительные помещения: раздевалки мужская и женская, душевые, туалеты. Специализированное оборудование: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольная сетка, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, стенка гимнастическая с крепежом, турник навесной. Спортивный инвентарь: ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, тренажеры-степперы (2 шт.), коврики гимнастические. Специализированное оборудование: станки хореографические переносные (4 шт.)</p>	

Аудитория	Назначение	Оборудование	Программное обеспечение
152a	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	Спортивный инвентарь: ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, маты гимнастические, скакалки гимнастические, обручи гимнастические, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, тренажеры-степперы (2 шт.), коврики гимнастические.	
209	Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки)	Специализированная мебель на 25 посадочных мест (столы, стулья, книжные шкафы), телевизор, книжный и документальный фонд. Персональные компьютеры (9 шт.) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.	Microsoft Windows AIMP Kaspeky Endpoint Security OpenOffice Acrobat Reader NVDA

## 9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

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

## 10. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**(ОВЗ)**

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

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

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

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

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

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

Подробнее об организации доступной среды см. соответствующий раздел основной профессиональной образовательной программы.