

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

Кафедра режиссуры театрализованных представлений и праздников

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной, научной и
международной деятельности

Е.В. Савелова

22.05.2024 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
| Неделя | 14 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Семинарские занятия | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Итого ауд. | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Сам. работа | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доц. Лотарева Т.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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 режиссуры театрализованных представлений и праздников

протокол № 9 от 15.05.2024 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
режиссуры театрализованных представлений и праздников

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
режиссуры театрализованных представлений и праздников

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
режиссуры театрализованных представлений и праздников

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
режиссуры театрализованных представлений и праздников

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Крыжановская Яна Станиславовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

формирование теоретических представлений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Цикл (раздел) ОП: | |
|-------------------|---|
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Профессиональная физическая подготовка |
| 2.1.2 | Адаптивная физическая культура |
| 2.1.3 | Спортивная подготовка |
| 2.1.4 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Сценическое движение |
| 2.2.2 | Танец |
| 2.2.3 | Профессиональная физическая подготовка |

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:

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

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:

- 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.

3.2 Уметь:

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

3.3 Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|---|----------------|-------|-------------|------------|
|---|----------------|-------|-------------|------------|

| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|--|----------------|-------|-------------|----------------------------|
| Теория физической культуры /Раздел/ | | | | |
| Тема 1. Введение в теорию физической культуры | 1 | | | |
| Введение в теорию физической культуры (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Введение в теорию физической культуры (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 2. Общая характеристика физических качеств | 1 | | | |
| Общая характеристика физических качеств (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Общая характеристика физических качеств (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 3. Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования | 1 | | | |
| Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Характеристика двигательных умений и навыков, основы их формирования (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений | 1 | | | |
| Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 5. Понятие об общей и специальной физической подготовке | 1 | | | |
| Понятие об общей и специальной физической подготовке (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Понятие об общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом | 1 | | | |
| Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 7. Основы здорового образа жизни | 1 | | | |
| Основы здорового образа жизни (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Основы здорового образа жизни (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 8. Физическая культура в различные периоды жизни человека | 1 | | | |
| Физическая культура в различные периоды жизни человека (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура в различные периоды жизни человека (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 9. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений | 1 | | | |
| Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|---|----------------|-------|-------------|-------------------------|
| Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов | 1 | | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
| История физической культуры и спорта /Раздел/ | | | | |
| Тема 11. Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения | 1 | | | |
| Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт от первобытности до эпохи Возрождения (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 12. Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время (середина XVII-вторая половина XX века) | 1 | | | |
| Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время (середина XVII-вторая половина XX века) (лекционное занятие) /Лек/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время (середина XVII-вторая половина XX века) (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт в Новое и Новейшее время (середина XVII-вторая половина XX века) (самостоятельная работа) /Ср/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 13. Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времён до Октябрьской революции 1917 г. | 1 | | | |
| Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времён до Октябрьской революции 1917 г. (лекционное занятие) /Лек/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времён до Октябрьской революции 1917 г. (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времён до Октябрьской революции 1917 г. (самостоятельная работа) /Ср/ | | 4 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 14. Физическая культура и спорт в советский период | 1 | | | |
| Физическая культура и спорт в советский период (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт в советский период (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Физическая культура и спорт в советский период (самостоятельная работа) /Ср/ | | 4 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 15. История современного российского спорта | 1 | | | |
| История современного российского спорта (лекционное занятие) /Лек/ | | 1 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|--|----------------|-------|-------------|-------------------------|
| История современного российского спорта (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| История современного российского спорта (самостоятельная работа) /Ср/ | | 4 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Тема 16. История международного спортивного и олимпийского движения | 1 | | | |
| История международного спортивного и олимпийского движения (лекционное занятие) /Лек/ | | 3 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| История международного спортивного и олимпийского движения (семинарское занятие) /Сем зан/ | | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| История международного спортивного и олимпийского движения (самостоятельная работа) /Ср/ | | 4 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |
| Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
| Зачёт /Раздел/ | | | | |
| Тема 17. Промежуточный контроль | 1 | | | |
| Промежуточный контроль /Зачёт/ | | 4 | УК-7 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1 семестр.

Форма проведения промежуточного контроля и оценки результатов обучения – зачёт. Обучающемуся необходимо ответить на один контрольный теоретический вопрос в билете.

ОФО.

Вопросы к зачёту.

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.

План семинарских занятий.

Семинарское занятие №1 «Физическая культура 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.

Семинарское занятие №2 «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.

Семинарское занятие №3 «Физическая культура и спорт у народов России с древнейших времён 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.

Семинарское занятие №4 «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.

Семинарское занятие №5 «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.

Семинарское занятие №6 «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.

Темы докладов и рефератов по дисциплине.

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. Развитие 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.

5.2. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств (см. по ссылке...

Фонд контрольно-измерительных материалов (см. по ссылке...

5.3. Показатели и критерии оценивания компетенций

Для проведения промежуточного контроля сформированности компетенций в рамках дисциплины проводится зачёт. По результатам зачёта студенты получают оценки.

Критерии оценивания зачёта.

Оценка "зачтено" ставится в том случае, если обучающимся представлен развёрнутый аргументированный ответ на вопрос, с приведением примеров; владеет приёмами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников, теорию связывает с практикой, с задачами будущей профессиональной деятельности; может допускать незначительные фактологические ошибки.

Оценка "не зачтено" ставится в том случае, если у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала, студент допускает принципиальные ошибки при изложении материала, не приводит примеры, не использует аргументацию.

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

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрены следующие виды учебной работы: лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся.

На лекциях даётся 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.

Зачёт 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.

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 https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 | Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. |
| Л1.2 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. |
| Л1.3 | Мельникова Н. Ю., Трескин А. В. | История физической культуры и спорта: учебник https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389 | Москва: Спорт, 2017. - 432 с. |

7.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год, кол-во |
|------|---------------------|--|--|
| Л2.1 | Багадирова С. К. | Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694 | Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 198 с. |
| Л2.2 | Кравчук В. И. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492143 | Челябинск: ЧГАКИ, 2014. - 300 с. |

7.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows |
| 6.3.1.2 | AIMP |
| 6.3.1.3 | Windows Media Classic |
| 6.3.1.4 | Libre Office |
| 6.3.1.5 | Chrome |
| 6.3.1.6 | Kaspersky Endpoint Security |
| 6.3.1.7 | Adobe Creative Suite 6 Master Collection |
| 6.3.1.8 | Microsoft Office 2010 |

7.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | БД Электронная Система «Культура» |
| 6.3.2.2 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 6.3.2.3 | ЭБС «Издательство Планета музыки» |
| 6.3.2.4 | Web ИРБИС Хабаровский государственный институт искусств и культуры (электронный каталог) |
| 6.3.2.5 | Электронно-библиотечная система ФГБОУ ВО «ХГИК». ФГБОУ ВО «ХГИК» |

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.6 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека. ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика», Министерство образования и науки РФ |
| 6.3.2.7 | Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов, ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика» |
| 6.3.2.8 | eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека |
| 6.3.2.9 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека |

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Аудитория | Назначение | Оборудование | Программное обеспечение |
|-----------|---|--|--|
| 211 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации | Специализированная мебель на 24 посадочных места (столы письменные, стулья, рабочее место преподавателя, кафедра, доска настенная, аудиторная). Демонстрационное оборудование (мультимедийный презентационный комплекс в составе проектора, экрана, активной акустической системы, персонального компьютера), учебно-наглядные пособия (в т.ч. в электронном виде). | Microsoft Windows Microsoft Office 2010 Kaspesky Endpoint Security |
| 315 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для работы со специализированными материалами (просмотровый видеозал). | Специализированная мебель на 50 посадочных мест (столы письменные, стулья, рабочее место преподавателя, кафедра, доска настенная, аудиторная). Демонстрационное оборудование (мультимедийный презентационный комплекс в составе проектора, экрана, активной акустической системы, персонального компьютера) и учебно-наглядные пособия (в т.ч. в электронном виде). | Microsoft Windows Microsoft Office 2010 Kaspesky Endpoint Security |
| 317 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированная мебель на 40 посадочных мест (столы письменные, стулья, рабочее место преподавателя, кафедра, доска настенная, аудиторная). Демонстрационное оборудование (мультимедийный презентационный комплекс в составе проектора, экрана, активной акустической системы, персонального компьютера) и учебно-наглядные пособия (в т.ч. в электронном виде). | Microsoft Windows Microsoft Office 2010 Kaspesky Endpoint Security |

| Аудитория | Назначение | Оборудование | Программное обеспечение |
|-----------|---|--|--|
| 322 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированная мебель на 70 посадочных мест (столы письменные, стулья, рабочее место преподавателя, кафедра, доска настенная, аудиторная). Демонстрационное оборудование (мультимедийный презентационный комплекс в составе проектора, экрана, активной акустической системы, персонального компьютера) и учебно-наглядные пособия (в т.ч. в электронном виде). | Microsoft Windows Microsoft Office 2010 Kaspesky Endpoint Security |

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 «Физическая культура и спорт» и осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптированные формы обучения с учётом 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 приёмной 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 учётом 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.