

Министерство культуры Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный институт искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ФГБОУ ВО ДВГИИ  
по научной и учебной работе

\_\_\_\_\_ О.В. Перич

"29" мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по направлению подготовки 53.03.03 Вокальное искусство  
(уровень высшего образования – бакалавриат)

Форма обучения: очная

Профиль  
Академическое пение

Квалификация  
Концертно-камерный певец. Преподаватель

Владивосток 2023

## Основание для реализации дисциплины

<b>ФГОС ВО по направлению подготовки:</b>	53.03.03 Вокальное искусство (уровень высшего образования – бакалавриат)
<i>профиль:</i>	<i>Академическое пение</i>
Утверждён:	Приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июля 2017 г. № 659
Зарегистрирован:	в Министерстве юстиции РФ 7 августа 2017 года № 47690
Учебный план по направлению подготовки утвержден:	Врио ректора ДВГИИ О.В. Перич 29.05.2023 г.
Одобен:	Решением Ученого совета 29.05.2023 г., протокол № 8
Кафедра, реализующая дисциплину	Кафедра общегуманитарных дисциплин
Выпускающая кафедра (кафедры):	Кафедра вокального искусства и дирижирования
Примерная образовательная программа утверждена:	-
04 Культура и искусство	нет
Составители:	Доцент С. Н. Суворова
Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена:	Протокол заседания кафедры общегуманитарных дисциплин № 9 от «23» мая 2023 г.
Согласована:	Зав. кафедрой – кандидат философских наук, К. Г. Райх _____

## Содержание

1. Цель и задачи дисциплины
2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
3. Место дисциплины в структуре ОПОП
4. Объем дисциплины и виды учебных занятий
5. Содержание дисциплины
  - 5.1 *Разделы дисциплины и виды учебных занятий*
  - 5.2 *Содержание разделов дисциплины*
  - 5.3 *Содержание практических занятий*
6. Виды самостоятельной работы
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
  - 7.1 *Ресурсы сети «Интернет»*
  - 7.2 *Перечень программного обеспечения*
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
9. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине
10. **Приложение 1.** Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- способствовать овладению системой современных оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни;
- изучить основные требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности;
- способствовать приобретению опыта применения средств физического воспитания при самостоятельной работе.

## 2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура», соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» участвует (наряду с другими дисциплинами и практиками) в **формировании компетенций УК-6, УК-7, УК-8.**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе оценки собственных (личностных, ситуативных, временных) ресурсов. УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей,	В результате освоения курса практики обучающийся должен: <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li><li>– порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li><li>– выполнять комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– техникой адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>– терминологией физического</li></ul>

	временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	воспитания.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Использует приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления с учетом физиологических особенностей собственного организма и особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3 Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств и оценивает показатели собственного здоровья.</p>	
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.	

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к обязательной части блока «Дисциплины» (модули).

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)									Всего часов	Форма промежуточной аттестации
	Контактная работа							Самостоятельная работа	Контроль		
	Всего	Из них:									
		Лекц	Пр	Сем	ИЗ	Конс	КА				
1	34		34					13		47	-
2	36		36					11		47	-
3	34		34					13		47	-
4	36		36					11		47	Зачет
5	34		34					13		47	-
6	36		36					11		47	Зачет
7	34		34					12		47	Зачет
Общая трудоемкость, часы										328	
Зачетные единицы										-	

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			
		Лекции	Практикум	Самостоятель ная	Всего
1 семестр					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14

2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	8	13	21
	ИТОГО в 1 семестре	-	34	13	47
<b>2 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	10	11	21
	ИТОГО во 2 семестре		36	11	47
<b>3 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	8	13	21
	ИТОГО в 3 семестре:		34	13	47
<b>4 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	10	11	21
4.	Зачет				
	ИТОГО в 4 семестре:		36	11	47
<b>5 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14

2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	8	13	21
	ИТОГО в 5 семестре:		34	13	47
<b>6 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	10	11	21
4.	Зачет				
	ИТОГО в 6 семестре:		36	11	47
<b>7 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	8	12	21
4.	Зачет				
	ИТОГО в 7 семестре:		34	12	46
	ИТОГО с 1 по 7 семестр:	-	244	84	328

### ***5.2 Содержание практических занятий***

<b>№ и наименование раздела дисциплины</b>	<b>Темы практических занятий</b>
<b>1 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<b>Легкая атлетика</b> Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге. Ходьба и бег на различные дистанции.



<p><b>2. Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p>Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.</p> <p>Изучение правил соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтеров.</p> <p>Приседание со штангой на плечах.</p> <p>Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга.</p> <p>Жим ногами на тренажёре.</p> <p>Приседание на тренажере гак-присед.</p> <p>Выпады со штангой на плечах.</p> <p>Разгибание ног на тренажёре сидя.</p> <p>Приседания со штангой на груди.</p> <p>Выпады с гантелями в руках.</p> <p>Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе.</p> <p>Становая тяга на прямых ногах.</p> <p>Становая тяга с плинтов.</p> <p>Сведение и разведение ног на тренажёре.</p> <p>Подъём на носки со штангой на плечах.</p> <p>Подъём на носки на тренажёре сидя.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Общая характеристика средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p>
---	--

<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.          Содержание занятий аэробикой.          Выбор упражнений для занятий аэробикой.          Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.          Методы конструирования программ.          Разработка и проведение структурной программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p> <p>Хватка ракетки. Удержать мяч на ракетке, держав ее параллельно полу. Затем делать это на ходу.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</p> <p>Техника набивания мяча.          Набивать шарик ракеткой сверху вниз об пол и снизу, вверх. Чеканка в движении, чеканка, переворачивая ракетку, когда мяч в воздухе.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>Изучение стойки теннисиста. Изучение ударов: подставка, срезка, накат.          Игра с импровизированной стенкой.          Техника изучения удара с вращением, смэш(гас), удара с подрезкой.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №4</p> <p>Изучение техники подачи: подача откидкой слева, подача откидкой справа, подача с правым боковым вращением.          Изучение правил игры. Тактика игры.</p>
<p><b>2 семестр</b></p>	
<p><b>1. Легкая атлетика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.          Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.          Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p>

<p><b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</p> <p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Гиперэстезия.</p> <p>Наклоны вперёд со штангой на плечах.</p> <p>Жим штанги, лежа от груди на наклонной вверх или вниз скамье.</p> <p>Отжимания на брусьях.</p> <p>Жим гантелями, лёжа от груди на горизонтальной или на наклонной вверх или вниз скамье.</p> <p>Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье.</p> <p>Пулловер с гантелей через горизонтальную скамью.</p> <p>Кроссовер на тренажёре.</p> <p>Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье.</p> <p>Сведение-разведение рук на тренажёре.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.</p> <p>Содержание занятий аэробикой.</p> <p>Выбор упражнений для занятий аэробикой.</p> <p>Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.</p> <p>Методы конструирования программ.</p> <p>Разработка и проведение структурной программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p>
--	---

<b>3. Настольный теннис</b>	<p align="center"><b>Упражнение №1.</b></p> Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. <p align="center"><b>Упражнение №2</b></p> <b>Техника балансирование с мячом.</b> Положите мяч на ракетку и резко поворачивайте ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. <p align="center"><b>Упражнение №3</b></p> <b>Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.</b> <p align="center"><b>Упражнение №4</b></p> Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.
<b>3 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p align="center"><b>Легкая атлетика</b></p> Ходьба и бег на различные дистанции. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.
<b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b>	<p align="center"><b>Силовые виды</b></p> Гиперэстезия. Наклоны вперед со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди наклонной вверх или вниз скамье. Отжимания на брусьях. Жим гантелями, лёжа от груди на горизонтальной или на наклонной вверх или вниз скамье.

<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p>Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье.</p> <p>Пулловер с гантелями через горизонтальную скамью.</p> <p>Кроссовер на тренажёре.</p> <p>Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье.</p> <p>Сведение-разведение рук на тренажёре.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.</p> <p>Содержание занятий аэробикой.</p> <p>Выбор упражнений для занятий аэробикой.</p> <p>Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.</p> <p>Методы конструирования программ.</p> <p>Разработка и проведение структурной программы.</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p><b>Упражнение №1.</b></p> <p>Многократное подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки. Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево.</p> <p><b>Упражнение №2</b></p> <p>Прыжки в быстром темпе – 3 раза по 15 секунд; 2 по 60 секунд; между прыжками выполнять два или три оборота скалками; в среднем темпе – 150 секунд, вращая скалку назад. Наклоны, повороты со скалками.</p> <p><b>Упражнение №3</b></p> <p>Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12-15 м.), броски мячей в цель.</p>
------------------------------------	--

	<p align="center"><b>Упражнение №4</b></p> <p>Броски мяча от груди, из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков 1 мин.), в прыжке.</p>
<b>4 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p align="center"><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>Бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки).</p> <p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
<b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b>	<p align="center"><b>Силовые виды</b></p> <p>Штаги – подъём плеч стоя со штангой или гантелями в руках.</p> <p>Жим штанги сидя из-за головы.</p> <p>Жим штанги стоя с груди.</p> <p>Жим гантелями сидя.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя в стороны.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя вперёд поочередно.</p> <p>Махи гантелями в стороны стоя в наклоне.</p> <p>Тяга штанги к подбородку стоя.</p> <p>Подтягивание на перекладине (турник).</p> <p>Тяга вертикального блока к груди или за голову сидя. Тяга горизонтального блока сидя к низу живота.</p> <p>Тяга штанги к поясу стоя в наклоне.</p> <p>Т-тяга штанги к поясу стоя в наклоне.</p> <p>Тяга гантели 1рукой поочередно стоя в наклоне.</p> <p>Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p> <p align="center"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная</p>

	<p>хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.</p> <p>Содержание занятий аэробикой.</p> <p>Выбор упражнений для занятий аэробикой.</p> <p>Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.</p> <p>Методы конструирования программ.</p> <p>Разработка и проведение структурной программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p> <p>Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара должна вернуться в исходное положение.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</p> <p>Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №4</p> <p>Игра с одно точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).</p>
<b>5 семестр</b>	
<p><b>1. Легкая атлетика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки).</p> <p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>

<p><b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Штаги – подъём плеч стоя со штангой или гантелями в руках.</p> <p>Жим штанги сидя из-за головы.</p> <p>Жим штанги стоя с груди.</p> <p>Жим гантелями сидя.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя в стороны.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя вперёд поочередно.</p> <p>Махи гантелями в стороны стоя в наклоне.</p> <p>Тяга штанги к подбородку стоя.</p> <p>Подтягивание на перекладине (турник).</p> <p>Тяга вертикального блока к груди или за голову сидя. Тяга горизонтального блока сидя к низу живота.</p> <p>Тяга штанги к поясу стоя в наклоне.</p> <p>Т-тяга штанги к поясу стоя в наклоне.</p> <p>Тяга гантели 1рукой поочередно стоя в наклоне.</p> <p>Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантас-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.</p> <p>Содержание занятий аэробикой.</p> <p>Выбор упражнений для занятий аэробикой.</p> <p>Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.</p> <p>Методы конструирования программ.</p> <p>Разработка и проведение структурной программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p>
<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	



	<p>Наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; «велосипед».</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</p> <p>Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на одной ноге на 30-60 м.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №4</p> <p>Поочередно отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10-15 раз в одной серии.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №5</p> <p>Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом.</p>
<b>6 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.</p> <p>Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с</p>

<p><b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p>различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</p> <p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Французский жим лёжа со штангой. Французский жим стоя со штангой или гантелью поочерёдно. Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя. Сгибание и разгибание рук в запястьях. Подъём туловища из положения лёжа. Подъём туловища на римском стуле. Подъём ног на шведской стенке. Подъём ног в висе к перекладине. Поочерёдные наклоны туловища в сторону.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения. Содержание занятий аэробикой. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики. Методы конструирования программ. Разработка и проведение структурной программы.</p>
--	--



<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p>Подъем ног на шведской стенке.          Подъем ног в висе к перекладине.          Поочерёдные наклоны туловища в сторону.          Поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной лавке.          Сгибание рук со штангой хватом сверху.          Сгибание рук со штангой на скамье Скотта.          Концентрированный подъем гантели на бицепс.          Молоток.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Характеристики средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.          Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.          Содержание занятий аэробикой.          Выбор упражнений для занятий аэробикой.          Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.          Методы конструирования программ.          Разработка и проведение структурной программы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p> <p>Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время)</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</p> <p>Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время)</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</p>
------------------------------------	---

	Упражнение №4 Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).
	Упражнение №5 Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

## 6. Виды самостоятельной работы.

Самостоятельная работа выполняется студентом вне аудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателя.

Самостоятельная работа в зависимости от ее вида может выполняться в учебных аудиториях, помещениях для самостоятельной работы, включающих библиотеку и читальный зал, фонотеку, видеозал, информационный центр, а также в домашних условиях.

Виды самостоятельной работы	Норма времени на выполнение (в часах)						
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Семестры</b>							
Работа с Интернет-ресурсами	2	2	2	2	2	2	2
Подготовка к практическим занятиям	8	7	8	7	8	7	8
Подготовка к спортивным мероприятиям	3	2	3	2	3	2	2
Всего:	13	11	13	11	13	11	12

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

### 7.1. Перечень учебной литературы

#### Электронные учебники

Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Текст]: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 “Сервис и туризм”, 48.00.00 “Гуманитарные науки”, 50.00.00 “Искусство и культура”, 51.00.00 “Культуроведение и социокультурные проекты”, 52.00.00 “Сценические искусства и литературное творчество”, 53.00.00 “Музыкальное искусство”, 54.00.00 “Изобразительное и прикладные виды искусств”, квалификация (степень) выпускника “бакалавр” \ авт.-сост.: Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин; Кемеров. гос. ин-т культуры. -

Кемерово: Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019. - 99 с. - ISBN 978-5-8154-0493-9. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/156975#2>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Развитие силовых качеств студентов на занятиях по прикладной физической культуре в вузе [Электронный курс]: учебное пособие / М.П. Лебедева, Е.Н. Зайцева, И.В. Мищенко, А.В. Кочнев, Т. В. Аношина; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. - Электронные текстовые данные. - Архангельск: САФУ, 2019. - 142 с. ISBN 978-5-261-01390-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/161897#3>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учебное пособие / Т.А. Зенкова; ФГБОУ ВО РГУПС. - 2-е изд., доп. - Ростов н/Д., 2020. - 152 с.: ил. - Библиогр.: с. 84-85. ISBN 978-5-88814-921-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/153534#2>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Кравчук В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учеб. пособие по дисциплине “Физическая культура” (раздел “профессионально-прикладная физическая подготовка”) / В.И. Кравчук; Челябинская государственная академия культуры и искусств. - Челябинск, 2014. - 300 с. - ISBN 978-5-94839-465-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/177685#2>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

## 7.2 Ресурсы сети «Интернет»

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется электронный каталог.

Научная библиотека ДВГИИ – электронный каталог - **Lib.dv.art.ru**

## 7.3. Перечень программного обеспечения

### *Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:*

Операционная система (Microsoft Windows)

Офисный пакет приложений для работы с различными типами документов (Microsoft Office):

– Текстовый редактор (Microsoft Office Word);

– Программа подготовки презентаций (Microsoft Office PowerPoint);

Автоматизированная информационно-библиотечная система АИБС Marc SQL

Медиапроигрыватель (Windows Media Player, VLC)

Аудиоплеер (AIMP)

Программа для работы с документами PDF (Adobe Reader)

Браузер (Internet Explorer, Google Chrome)

Антивирусная программа (Dz. Web)

Архиватор (7zip)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, для игры в мини-футбол. Тренажерный зал, зал для настольного тенниса. Фитнес центр «Тигр» – тренажер (1), беговая дорожка – тренажер (2), велотренажер (2), эллипсоид (1), штанга 75 кг (1), скамья для прессы (1), спортивная скамья (подставка) – тренажер, стол настольного тенниса (2), электромассажер, тренажер для развития мышц ног, скамья для жима лежа и другой мелкий спортивный инвентарь.

## **9. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине.**

### **Требования к зачету:**

«Зачтено». Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

### **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка**

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля над физической подготовленностью в каждом втором полугодии. Тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в приложении №1.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков,

набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

### **Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров и специалистов.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (ходьба, бег и плавание) являются обязательными.

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

**«Не зачтено».** Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку «неудовлетворительно».

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них ниже единицы.

**10. Приложение 1.** Оценочные материалы проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Тестовое задание**

#### **по дисциплине «Физическая культура»**

1. Понятие «Физическая культура» - это:
  - А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - Б) способ восстановления здоровья человека;
  - В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;
  - Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
  - А) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - Б) Спортивные соревнования;
  - В) учебные занятия;
  - Г) занятия в спортивных секциях.
3. Основным средством физической культуры являются:
  - А) спортивное оборудование и инвентарь;



- Б) физические упражнения;
- В) гигиенические факторы;
- Г) оздоровительные силы природы.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- Б) спортивные результаты и физическая подготовка;
- В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;
- Г) результаты выполнения нормативов и программ.

4. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:

- А) функциональной устойчивостью;
- Б) тренированностью;
- В) выносливостью.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

- А) отжимания
- Б) наклоны
- В) прыжки
- Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

- А) выносливость;
- Б) гибкость;
- В) быстроту;
- Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

- А) достижение наилучших спортивных результатов;
- Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

- А) бег на короткие дистанции
- Б) подтягивания
- В) бег на длинные дистанции
- Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

- А) бег на короткие дистанции
- Б) гиревой спорт

- В) толкание ядра
- Г) прыжки на батуте

11. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом

В) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- А) развития физических качеств
- Б) «врабатывания» в предстоящий трудовой (учебный) день
- В) формирования двигательных умений
- Г) развития физических качеств

17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

18. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках,

повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

- А) 90 уд/мин
- Б) 100-110 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

- А) бег
- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений
- Б) 5-6 упражнений
- В) 14-15 упражнений

21. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

- А) один раз после общеподготовительной части
- Б) в начале и середине основной части
- В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- А) целями
- Б) режимом питания
- В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

### **Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 18 вопросов.

### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

*Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач.