

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное
искусство
(уровень высшего образования – бакалавриат)

Форма обучения: заочная

Профиль
Музыкальная педагогика и музыковедение

Квалификация
Музыковед. Преподаватель. Лектор

Владивосток 2023

Основание для реализации дисциплины

ФГОС ВО по направлению подготовки:	53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство (уровень высшего образования – бакалавриат)
<i>профили:</i>	<i>Музыкальная педагогика и музыковедение</i>
Утверждён:	Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 828
Зарегистрирован:	в Министерстве юстиции РФ 14 сентября 2017 г. № 48187
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 истории музыки Кафедра теории музыки
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 2022 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

Целью дисциплины является:

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 дисциплины:

- способствовать формированию отношения к физическому совершенствованию, самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- способствовать приобретению опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- изучить практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления с	В результате освоения курса практики обучающийся должен: Знать: 1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 2. Приёмы снятия нервно-эмоционального утомления и особенности профессиональной деятельности. Уметь: 1. Использовать физкультурно-

	учетом физиологических особенностей собственного организма и особенностей профессиональной деятельности.	спортивную деятельность для укрепления здоровья 2.Использовать творчески средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни и стиля жизни. Владеть: 1.Ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности 2.Организацией и проведением индивидуального и коллективного отдыха, оказание первой помощи пострадавшим
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности. УК-8. Выбирает методы защиты человека и среды жизнедеятельности от опасностей природного и техногенного характера; оказывает первую помощь пострадавшим.	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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	3	2	1					69		72	-
2	3,3	2	1				0,3	65	3,7	72	Зачет
Общая трудоемкость, часы										144	
Зачетные единицы										4	

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			
		Лекции	Практическая	Самостоятельная ая	Всего
1 семестр					
1.	Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры	2			2
2.	Легкая атлетика		0,5	30	30,5
3.	Силовые виды (юноши), аэробика(девушки)		0,5	39	39,5
	Зачет:				
	ИТОГО:	2	1	69	72

2 семестр					
1.	Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов	2			2
2.	Легкая атлетика		0,5	28	28,5

3.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)		0,5	37	37,5
	Зачет:		0,3	3,7	4
	ИТОГО:	2	1,3	68,7	72

5.2. Содержание разделов дисциплины

Содержание лекций

№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1 семестр	
1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры.	<p>Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p>Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</p> <p>Техника безопасности на уроках физической культуры.</p> <p>Средства, методы, формы физической культуры.</p> <p>Основы обучения движениям.</p> <p>Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.</p>
2 семестр	

<p>1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Средства физической культуры.</p> <p>Основные составляющие физической культуры.</p> <p>Социальные функции физической культуры.</p> <p>Формирование физической культуры личности.</p> <p>Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.</p> <p>Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p>
--	---

5.3 Содержание практических занятий

№ и наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий
1 семестр	
2. Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика</p> <p>Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге.</p>

	<p>Ходьба и бег на различные дистанции.</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>Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</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>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>3. Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</p>	<p style="text-align: center;">Силовые виды</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>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>Шраги – 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 поочерёдно.</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.</p> <p>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 поочерёдно стоя в наклоне.</p> <p>Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p> <p>Поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной лавке.</p> <p>Сгибание рук со штангой хватом сверху.</p> <p>Сгибание рук со штангой на скамье Скотта.</p> <p>Концентрированный подъём гантели на бицепс.</p> <p>Молоток.</p> <p>Французский жим лёжа со штангой.</p> <p>Французский жим стоя со штангой или гантелью поочерёдно.</p> <p>Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в запястьях.</p> <p>Подъём туловища из положения лёжа.</p> <p>Подъём туловища на римском стуле.</p> <p>Подъём ног на шведской стенке.</p> <p>Подъём ног в висе к перекладине.</p> <p>Поочерёдные наклоны туловища в сторону.</p> <p style="text-align: center;">Аэробика (девушки)</p>
--	--

	<p>Общая характеристика 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>Режим занятий по аэробике.</p>
2 семестр	
2. Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика</p> <p>Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге.</p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.</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>Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</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>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>3.Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</p>	<p style="text-align: center;">Силовые виды</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>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>Пуловер 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>Шраги – 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.</p> <p>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 поочерёдно стоя в наклоне.</p> <p>Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p> <p>Поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной лавке.</p> <p>Сгибание рук со штангой хватом сверху.</p> <p>Сгибание рук со штангой на скамье Скотта.</p> <p>Концентрированный подъём гантели на бицепс.</p> <p>Молоток.</p> <p>Французский жим лёжа со штангой.</p> <p>Французский жим стоя со штангой или гантелью поочерёдно.</p> <p>Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в запястьях.</p> <p>Подъём туловища из положения лёжа.</p> <p>Подъём туловища на римском стуле.</p> <p>Подъём ног на шведской стенке.</p> <p>Подъём ног в висе к перекладине.</p> <p>Поочерёдные наклоны туловища в сторону.</p> <p style="text-align: center;">Аэробика (девушки)</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</p>
--	--

	<p>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>Режим занятий по аэробике.</p>
--	--

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 спортивном зале общежития, на спортивной площадке общежития, на открытом воздухе (парке, стадионе, спортивных площадках и т.д.), а также в домашних условиях.

Виды самостоятельной работы	Норма времени на выполнение (в часах)						
	1	2	3	4	5	6	7
Семестры							
Изучение материалов лекций	2	2					
Работа с Интернет-ресурсами	2	2					
Подготовка к практическим занятиям	24	22					
Подготовка к спортивным мероприятиям	10	10					
Всего:	38	36					

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1 Перечень учебной литературы

Электронные учебники

Бриленок Н.Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта. / изд-во Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2019. - 32 с. - ISBN 978-5-292-04596-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/148865>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Восстановительные средства в физической культуре и спорте: курс лекций / авт.-сост. Н.В. Манникаева, Р.С. Жуков, С.В. Шабашева; кемеровский государственный университет. - Кемерово, 2018. - 147 с. ISBN 978-5-8353-2353-1. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/121222#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.

Кравчук В.И. Физическая культура: учебное пособие по дисциплине “Физическая культура” для студентов вузов культуры / В.И. Кравчук; Челяб. гос. институт культуры. - Челябинск: ЧГИК, 2019. - 223 с. ISBN 978-5-94839-724-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/155989#210>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Федорова Т.Ю. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие. - М.: РУТ (МИИТ), 2019. - 42 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-

библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/175602#6>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. - Москва: МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/107383#2>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт: учебное пособие / сост. И.М. Очиров. - Улан-Удэ: изд-во Бурятского госуниверситета, 2018. - 76 с. ISBN 978-5-9793-1225-5. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/154295#1>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е.П. Шарина, В.В. Чумаш, Н.А. Москальонова и др.; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. - Владивосток: изд-во ВГУЭС, 2018. - 256 с. - ISBN 978-5-9736-0507-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/161419#2>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура: учебное пособие / М.С. Авдеева и др. - Киров: ВятГУ, 2017. - 112 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/164432#109>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Шулепов В.М., Лобанов С.А. Спортивный массаж. [Текст]: учебное пособие. - Уфа: изд-во БГПУ, 2010. - 88 с. ISBN 978-5-87978-649-1. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/49501#3>. Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа - М: Инфра-М, 2009. - 336 с.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное

пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа - М: Инфра-М, 2012. - 336 с.

Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: [учебное пособие]. - Ростов н/Д: Изд-во Рост. гос. консерватории им. С.В. Рахманинова, 2010. - 250 с.

Еремушкин, М.А. Спортивный массаж: справочник тренера-массажиста спортивной команды / М.А. Ерёмушкин, Б.А. Поляев. - СПб.: Наука и Техника, 2012. - 288 с.

Культура Дальнего Востока России и стран АТР: Восток-Запад: материалы науч. конф., 29-30 апр. 2009г., 5-6 мая 2010 г., Владивосток. Вып.16, 17 / [ред. кол.: О.М. Шушкова (ред.-сост.) и др.]. - Владивосток: РИО ДВГАИ, 2010. - 334 с.

Культура Дальнего Востока России и стран АТР: Восток-Запад: материалы науч. конф., 27-28 апр. 2011г., 5 дек. 2012 г., Владивосток. Вып.18, 19 / [ред. кол.: О.М. Шушкова (ред.-сост.) и др.]. - Владивосток: РИО ДВГАИ, 2013. - 310с.

Культура Дальнего Востока России и стран АТР: Восток-Запад: материалы XX науч. междунар. конф., 24-25 апр. 2014г., Владивосток. Вып.20 / [ред. кол.: О.М. Шушкова, С.Б. Lupинос, К.Г. Райх (сост.), Т.А. Корнелюк (сост.)]. - Владивосток: Дальнаука, 2014. - 323 с.

Культура Дальнего Востока России и стран АТР: Восток-Запад: материалы XXII науч. конф. с междунар. участием, 14-15 дек. 2016 г., Владивосток. Вып.22 / [сост. О.М. Шушкова]. - Владивосток: Дальнаука, 2017. - 308 с.

Культура Дальнего Востока России и стран АТР: Восток-Запад: материалы XXIII науч. конф. с междунар. участием, 22-23 ноября. 2017 г., Владивосток. Вып.23 / [сост. О.М. Шушкова]. - Владивосток: Дальнаука, 2017. - 349 с.

Суворова, С.Н. Здоровье и физическая культура музыкантов и художников: учебное пособие. - Владивосток: РИО ДВГАИ, 2012. - 133 с.

7.2 Ресурсы сети «Интернет»

Электронные образовательные ресурсы

Электронная информационно-образовательная среда ДВГИИ (ЭИОС)
<http://www.dv-art.ru/eiee/>

Электронно-библиотечная система Издательства Лань
<https://e.lanbook.com/>

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

Современные профессиональные базы данных

Электронная библиотека ДВГИИ <http://lib.dvgai.ru/>

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), скамья стойка для жима горизонтальная, силовой тренажер (сгибание / разгибание ног), эллипсоид (1), штанга 75 кг (1), скамья для пресса (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

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные графиком учебного процесса.

Критерии оценивания.

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

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 для 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

Б) 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) «вработывания» 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 упражнениями

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.