

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 53.05.04 Музыкально-театральное искусство  
(уровень высшего образования – специалитет)

Форма обучения: очная

Специализация  
Искусство оперного пения

Квалификация  
Солист-вокалист. Преподаватель

Владивосток 2023

### Основание для реализации дисциплины

<b>ФГОС ВО по направлению подготовки:</b>	53.05.04 Музыкально-театральное искусство (уровень высшего образования – специалитет)
<i>специализация:</i>	<i>Искусство оперного пения</i>
Утверждён:	Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 июля 2017 г. № 665
Зарегистрирован:	в Министерстве юстиции РФ 2 августа 2017 года № 47643
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 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

**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 формированию установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- способствовать приобретению опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- способствовать пониманию профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## 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	В результате освоения курса практики обучающийся должен: <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li><li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гигиенической</li></ul>

		реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. <b>Владеть:</b> – приобретенными знаниями и умениями в области физического воспитания в практической деятельности и повседневной жизни; – техникой безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – способами определения уровня развития своих физических качеств.
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 учетом физиологических особенностей собственного организма и особенностей профессиональной деятельности. УК-7.3 Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств и оценивает показатели собственного здоровья.		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.		

при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		
--	--	--

### 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	Самостоятельн ая	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
2 семестр					
1.	Легкая атлетика	-	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	-	12	-	12
3.	Настольный теннис	-	10	11	21
4.	Зачет				
	ИТОГО во 2 семестре		36	11	47
3 семестр					
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
4 семестр					

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

№ и наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий
<b>1 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.</p> <p>«Развитие стартовой скорости».</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.</p>
<b>2. Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</b>	<p><b>Силовые виды</b></p> <p>Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтеров.</p> <p>Развитие силы.</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>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>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><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Общая характеристика средств аэробики:</p>

	<p>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>
<b>3.Настольный теннис</b>	<p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Упражнение №1.</p> <p>Хватка ракетки. Удержать мяч на ракетке, держав ее параллельно полу. Затем делать это на ходу.</p> <p>Упражнение №2</p> <p>Техника набивания мяча.</p> <p>Набивать шарик ракеткой сверху вниз об пол и снизу, вверх. Чеканка в движении, чеканка, переворачивая ракетку, когда мяч в воздухе.</p> <p>Упражнение №3</p> <p>Изучение стойки теннисиста. Изучение ударов: подставка, срезка, накат.</p> <p>Игра с импровизированной стенкой.</p> <p>Техника изучения удара с вращением, смэш(гас), удара с подрезкой.</p> <p>Упражнение №4</p> <p>Изучение техники подач: подача откидкой слева, подача откидкой справа, подача с правым боковым вращением.</p> <p>Изучение правил игры. Тактика игры.</p>
<b>2 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.</p> <p>Развитие прыжковых качеств.</p>

<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>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 style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Развитие специальной выносливости. Гиперэстезия. Наклоны вперед со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на наклонной вверх или вниз скамье. Отжимания на брусьях. Развитие гибкости. Жим гантелями, лёжа от груди на горизонтальной или на наклонной вверх или вниз скамье. Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье. Пулловер с гантелей через горизонтальную скамью. Развитие силы мышц ног. Кроссовер на тренажёре. Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье. 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. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения. 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>3. Настольный теннис</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p> <p>Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</p> <p>Техника балансирование с мячом.</p> <p>Положите мяч на ракетку и резко поворачивайте ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №3</p> <p>Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №4</p> <p>Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.</p>
<b>3 семестр</b>	
<p><b>1. Легкая атлетика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Ходьба и бег на различные дистанции.</p> <p>Развитие выносливости.</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>Развитие стартовой скорости.</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><b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса.</p> <p>Гиперэстезия.</p>

<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p>Наклоны вперёд со штангой на плечах.  Жим штанги, лежа от груди на наклонной вверх или вниз скамье.  Отжимания на брусках.  Жим гантелями, лёжа от груди на горизонтальной или на наклонной вверх или вниз скамье.  Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье.  Пуловер с гантелей через горизонтальную скамью.  Кроссовер на тренажёре.  Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье.  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.).  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>Многократное подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки. Вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево.</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №2</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 align="center"><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>Совершенствование техники 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>Развитие силовых качеств.</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 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. 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 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><i>Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.</i></p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Упражнение №1.</p> <p>Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара должна вернуться в исходное положение.</p> <p>Упражнение №2</p> <p>Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</p> <p>Упражнение №3</p> <p>Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).</p> <p>Упражнение №4</p> <p>Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).</p>
<b>5 семестр</b>	
<p><b>1. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Совершенствование техники бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки).</p> <p>Развитие прыгучести</p> <p>Совершенствование техники легкоатлетических</p>

<p><b>2. Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)</b></p>	<p>видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p style="text-align: center;"><b>Силовые виды</b></p> <p>Выпады с весом на плечах. Упражнения на развитие силы с собственным весом. Штаги – подъём плеч стоя со штангой или гантелями в руках. Жим штанги сидя из-за головы. Жим штанги стоя с груди. Жим гантелями сидя. Махи гантелями стоя или сидя в стороны. Махи гантелями стоя или сидя вперёд поочерёдно. Махи гантелями в стороны стоя в наклоне. Тяга штанги к подбородку стоя. Подтягивание на перекладине (турник). Тяга вертикального блока к груди или за голову сидя. Тяга горизонтального блока сидя к низу живота. Тяга штанги к поясу стоя в наклоне. Т-тяга штанги к поясу стоя в наклоне. Тяга гантели 1рукой поочерёдно стоя в наклоне. 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 (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>
--	---



<b>3. Настольный теннис</b>	<p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b> <b>Упражнение №1.</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;"><b>Упражнение №2</b></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;"><b>Упражнение №3</b></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;"><b>Упражнение №4</b></p> <p>Поочередно отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки. 10-15 раз в одной серии.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнение №5</b></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>Совершенствование ходьбы и техники бега на различные дистанции.</p> <p>Развитие скоростной выносливости.</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.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</p> <p>Совершенствование техники 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.</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;"><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> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p>
<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b></p> <p style="text-align: center;">Упражнение №1.</p>

	<p>Игра в паре на полу: партнеры, стоя друг от друга на расстоянии 3-4 метров, перебивают мяч на высоте плеч в разных направлениях.</p> <p>Упражнение №2</p> <p>Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно поочередно, после отскока от пола.</p> <p>Упражнение №3</p> <p>Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.</p> <p>Упражнение №4</p> <p>Игра в парах – мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.</p>
<b>7 семестр</b>	
<b>1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Совершенствование ходьбы и техники бега 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>Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</p>
<b>2. Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</b>	<p><b>Силовые виды</b></p> <p>Французский жим лёжа со штангой.</p> <p>Французский жим стоя со штангой или гантелью поочередно.</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>Поочередные наклоны туловища в сторону.</p> <p>Поочередное сгибание рук с гантелями сидя на</p>

<p><b>3. Настольный теннис</b></p>	<p>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.</b></p> <p>Совершенствование базовых шагов, движений.  Развитие координационных способностей, силы.  Совершенствование техники разновидностей базовых шагов и движений в различном темпе.  Развитие гибкости и координации.</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> <p style="text-align: center;">Упражнение №4</p> <p>Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).</p> <p style="text-align: center;">Упражнение №5</p> <p>Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).</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 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)
-----------------------------	--

<b>Семестры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</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
<b>Всего:</b>	13	11	13	11	13	11	12

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

### **7.1. Перечень учебной литературы**

#### **Электронные учебники**

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.

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.

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.

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учеб. - метод. пособие / сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер.

ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/157654#4>. 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 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.**

### **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) «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.