

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 52.05.01  
(уровень высшего образования – специалитет)

Форма обучения: очная

Специализация  
Артист драматического театра и кино

Квалификация  
Артист драматического театра и кино

Владивосток 2023

### Основание для реализации дисциплины

|  |   |
|--|---|
| <b>ФГОС ВО по направлению подготовки:</b>            | 52.05.01 Актерское искусство<br>(уровень высшего образования – специалитет)   |
| <i>специализация:</i>                                | <i>Артист драматического театра и кино</i>                                    |
| Утверждён:   | Приказом Министерства образования и науки РФ от 16 ноября 2017 г. № 1128      |
| Зарегистрирован:                                     | в Министерстве юстиции РФ 7 декабря 2017 года № 49160                         |
| Учебный план по направлению подготовки<br>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 актерского мастерства, сценической речи и сценического движения       |
| 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,<br>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 пониманию социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;
- обучить системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

## 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 учетом физиологических особенностей | В результате освоения курса практики обучающийся должен:<br><b>Знать:</b><br>основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>методику профилактики профессиональных заболеваний.<br><b>Уметь:</b><br>– использовать средства и методы физического состояния для профессионально-личностного развития;<br>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | собственного организма и особенностей профессиональной деятельности.  | (лечебной) физической культуры.<br><b>Владеть:</b><br>– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;<br>– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление 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 при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.<br>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)

| Семес<br>тр | Виды учебной работы (в академических часах) |      |      | Всег<br>о | Форма<br>промежут |
|-------------|---|------|------|-----------|-------------------|
|             | Контактная работа                           | Само | Конт |           |                   |

|                          | Всего | Из них: |    |     |    |      |    | стоя<br>тель<br>ная<br>рабо<br>та | роль | часо<br>в | очной<br>аттестаци<br>и |
|--------------------------|-------|---------|----|-----|----|------|----|-----------------------------------|------|-----------|-------------------------|
|                          |       | Лекц    | Пр | Сем | ИЗ | Конс | КА |                                   |      |           |                         |
| 1                        | 34    | 2       | 32 |     |    |      |    | 38                                |      | 72        | -                       |
| 2                        | 36    | 2       | 34 |     |    |      |    | 36                                |      | 72        | Зачет                   |
| Общая трудоемкость, часы |       |         |    |     |    |      |    |                                   |      | 144       |                         |
| Зачетные единицы         |       |         |    |     |    |      |    |                                   |      | 4         |                         |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

| №<br>п/п  | Наименование раздела дисциплины   | Количество часов |              |                     |       |
|-----------|---|------------------|--------------|---------------------|-------|
|           |   | Лекции           | Практическая | Самостоятельн<br>ая | Всего |
| 1 семестр |   |                  |              |                     |       |
| 1.        | Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры | 2                |              |                     | 2     |
| 2.        | Легкая атлетика   |                  | 18           | 18                  | 36    |
| 3.        | Силовые виды (юноши), аэробика(девушки)   |                  | 14           | 20                  | 34    |
|           | Зачет:  |                  |              |                     |       |
|           | ИТОГО:  | 2                | 32           | 38                  | 72    |

|                  |  |   |    |    |    |
|------------------|--|---|----|----|----|
| <b>2 семестр</b> |  |   |    |    |    |
| 1.               | Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов | 2 |    |    | 2  |
| 2.               | Легкая атлетика  |   | 18 | 16 | 34 |
| 3.               | Силовые виды (юноши), аэробика   |   | 16 | 20 | 36 |

|  |               |          |           |           |           |
|--|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|  | (девушки)     |          |           |           |           |
|  | <b>Зачет:</b> |          |           |           |           |
|  | <b>ИТОГО:</b> | <b>2</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>72</b> |

## 5.2. Содержание разделов дисциплины

### Содержание лекций

| <b>№ и наименование<br/>раздела дисциплины</b>   | <b>Содержание раздела дисциплины</b>   |
|--|--|
| <b>1 семестр</b>   |  |
| 1. Основы здорового образа жизни студента.<br>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>Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.</p> |
| <b>2 семестр</b>   |  |

|   |   |
|---|---|
| 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов | <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>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   |
|-------------------------------------|---|
| <b>1 семестр</b>                    |   |
| 2. Легкая атлетика                  | <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</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам.</p> <p>Эстафетный бег без перекладывания палочки.</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</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>Изучение техники бега на короткие дистанции 100 м (старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).</p> <p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> |
| <p>3. Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)</p> | <p><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>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>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>Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье.</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 поочередно стоя в наклоне.</p> <p>Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p> <p>Поочередное 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>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><i>Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.</i></p> <p><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>Требования к музыкальной подготовленности тренера. Темп музыки и движения.</p> <p>Содержание занятий аэробикой.</p> |
|--|---|

| 2 семестр                                  |  |
|--|--|
| 2. Легкая атлетика                         | <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>Изучение техники легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</p> <p>Изучение техники бега на средние дистанции (бег по виражу).</p> <p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.</i></p> |
| 3.Силовые виды (юноши), аэробика (девушки) | <p>Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтеров.</p> <p>Изучение техники приседания 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>Становая тяга на прямых ногах.</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>Разведение рук в стороны лёжа на горизонтальной, наклонной вверх или вниз скамье.</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>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 ног на шведской стенке.</p> <p>Подъём ног в висе к перекладине.</p> <p>Поочерёдные наклоны туловища в сторону.</p> <p><i>Прием контрольных тестов по специальной подготовленности студентов.</i></p> <p><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</p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>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 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<br>(в часах) |    |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|--|----|---|---|---|---|---|
|                                      | 1  | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <b>Семестры</b>                      |  |    |   |   |   |   |   |
| 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. Лупинос, 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 нояб. 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 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**

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

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 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.