

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан художественного факультета
_____ Н.А.Попович
«22» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ЙОГА, ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ)**

по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы
(уровень высшего образования – бакалавриат)

Форма обучения: очная

Профиль «Художественная керамика»

Квалификация
Художник декоративно-прикладного искусства

Владивосток 2024

Основание для реализации дисциплины

ФГОС ВО по направлению подготовки:	54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (уровень высшего образования – бакалавриат)
профиль:	<i>Художественная керамика</i>
Утверждён:	Приказом Минобрнауки России от «13» августа 2020 г. № 1010
Зарегистрирован:	в Министерстве юстиции РФ 26 августа 2020 г. № 59494
Учебный план по направлению подготовки утвержден:	И.о. ректора ДВГИИ О.В.Перич 22.04.2024г.
Одобен:	Решением Ученого совета 22.04.2024 г., протокол № 7
Кафедра, реализующая дисциплину	кафедра общегуманитарных дисциплин
Выпускающая кафедра (кафедры):	кафедра живописи и рисунка
Примерная образовательная программа утверждена:	-
Составители:	доцент С. Н. Суворова
Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена:	Протокол заседания кафедры общегуманитарных дисциплин № 7 от «18» марта 2024 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, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Дисциплина «Спортивные секции (настольный теннис, йога, тренажерный зал)» 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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и 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. Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В результате освоения курса практики обучающийся должен: Знать: <ul style="list-style-type: none">– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь: <ul style="list-style-type: none">– составлять и выполнять
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспече-	УК-7.1 Использует приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического	

ния полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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.	комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности.	Владеть: – 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.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Спортивные секции (настольный теннис, йога, тренажерный зал)» относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений.**

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								47		47	-
2	32		32					15		47	-
3	34		34					13		47	-
4	32		32					15		47	Зачет

5	34		34					13		47	-
6	32		32					15		47	Зачет
7	34		34					12		46	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		
		Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр				
1.	Легкая атлетика		14	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)		12	12
3.	Настольный теннис		21	21
	Всего в 1 семестре	–	47	47
2 семестр				
1.	Легкая атлетика	12	-	12
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	10	-	10
3.	Настольный теннис	10	15	25
	Всего во 2 семестре	32	15	47
3 семестр				
1.	Легкая атлетика	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	12	-	12
3.	Настольный теннис	8	13	21
	Всего в 3 семестре	34	13	47
4 семестр				
1.	Легкая атлетика	11	-	11
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	10	-	10
3.	Настольный теннис	10	15	25
4.	Зачет	1		1
	Всего в 4 семестре	32	15	47
5 семестр				
1.	Легкая атлетика	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	12	-	12
3.	Настольный теннис	8	13	21
	Всего в 5 семестре	34	13	47

6 семестр				
1.	Легкая атлетика	11	-	11
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	10	-	10
3.	Настольный теннис	10	15	25
4.	Зачет	1		1
	Всего в 6 семестре	32	15	47
7 семестр				
1.	Легкая атлетика	14	-	14
2.	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	11	-	11
3.	Настольный теннис	8	12	21
4.	Зачет	1		1
	Всего в 7 семестре	34	12	46
	ИТОГО	198	130	328

5.2 Содержание практических занятий

№ и наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий
1 семестр	
Легкая атлетика	Легкая атлетика Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге. Методика обучения техники бега на короткие и средние дистанции. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам. Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.
	Силовые виды (юноши), аэробика (девушки) Силовые виды Общая и специальная физическая подготовка пауэрлифтеров. Приседание со штангой на плечах. Жим штанги, лежа от груди на горизонтальной скамье. Становая тяга. Жим ногами на тренажёре. Приседание на тренажере гак-присед. Выпады со штангой на плечах. Разгибание ног на тренажёре сидя. Приседания со штангой на груди. Выпады с гантелями в руках. Сгибание ног на тренажёре лёжа на животе.

<p>Настольный теннис</p>	<p>Становая тяга на прямых ногах. Становая тяга с плинтов. Сведение и разведение ног на тренажёре. Подъём на носки со штангой на плечах. Подъём на носки на тренажёре сидя.</p> <p>Аэробика (девушки) Структура построения комплекса упражнений для приводящих, отводящих мышц бедра основной части по футбол-аэробике. 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.). 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>Настольный теннис Упражнение №1. Хватка ракетки. Удерживать мяч на ракетке, держав ее параллельно полу. Затем делать это на ходу. Упражнение №2 Техника набивания мяча. Набивать шарик ракеткой сверху вниз об пол и снизу, вверх. Чеканка в движении, чеканка, переворачивая ракетку, когда мяч в воздухе. Упражнение №3 Изучение стойки теннисиста. Изучение ударов: подставка, срезка, накат. Игра с импровизированной стенкой. Техника изучения удара с вращением, смэш(гас), удара с подрезкой. Упражнение №4 Изучение техники подачи: подача откидкой слева, подача откидкой справа, подача с правым боковым вращением. Изучение правил игры. Тактика игры.</p>
---------------------------------	--

Настольный теннис	<p>наклонной вверх или вниз скамье.</p> <p>Пулlover 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>Аэробика (девушки)</p> <p>Структура построения комплекса упражнений для прямых, косых мышц основной части по футбол-аэробике.</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.</p> <p>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>Настольный теннис</p> <p>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>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>Упражнение №3</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>Упражнение №4</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>
4 семестр	

Легкая атлетика	Легкая атлетика
	<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 переключением палочки).</p> <p>Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Тесты по специальной-технической подготовленности студентов.</p>
Силовые виды(юноши), аэробика (девушки)	<p>Силовые виды</p> <p>Штаги – подъём плеч стоя со штангой или гантелями в руках.</p> <p>Жим штанги сидя из-за головы.</p> <p>Жим штанги стоя с груди.</p> <p>Жим гантелями сидя.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя в стороны.</p> <p>Махи гантелями стоя или сидя вперёд поочередно.</p> <p>Махи гантелями в стороны стоя в наклоне.</p> <p>Тяга штанги к подбородку стоя.</p> <p>Подтягивание на перекладине (турник).</p> <p>Тяга вертикального блока к груди или за голову сидя.</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>Аэробика (девушки)</p> <p>Структура построения комплекса упражнений для стопы, голени и задней поверхности бедра основной части по футбол-аэробике.</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.</p> <p>Темп музыки и движения.</p>

	<p>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>
Настольный теннис	<p>Настольный теннис Упражнение №1. Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара должна вернуться в исходное положение. Упражнение №2 Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями. Упражнение №3 Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева). Упражнение №4 Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).</p>
5 семестр	
Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>
Силовые виды(юноши), аэробика(девушки)	<p>Силовые виды 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 поочередно. 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 поочередно стоя в наклоне. Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.</p>

<p>Настольный теннис</p>	<p>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 гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера.</p> <p>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>Построение второго блока соревновательных композиций по оздоровительной аэробике группам по 6-8 человек.</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Упражнение №1.</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 поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами; «велосипед».</p> <p>Упражнение №2</p> <p>Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднятие 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>Упражнение №3</p> <p>В положениях сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, туловищем и ногами; разноименные движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой.</p> <p>Упражнение №4</p> <p>Поочередно отбивание мяча игровой поверхностью и реб-</p>
---------------------------------	--

	<p>ром ракетки. 10-15 раз в одной серии.</p> <p>Упражнение №5</p> <p>Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив кинетическую энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом.</p>
6 семестр	
Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика</p> <p>Совершенствование ходьбы и 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>
Силовые виды(юноши), аэробика(девушки)	<p>Силовые виды</p> <p>Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в запястьях.</p> <p>Подъем туловища из положения лёжа.</p> <p>Подъем туловища на римском стуле.</p> <p>Подъем ног на шведской стенке.</p> <p>Подъем ног в висе к перекладине.</p> <p>Поочередные наклоны туловища в сторону.</p> <p>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 гимнастика); нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.).</p> <p>Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p>Требования к музыкальной подготовленности тренера.</p> <p>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>

	Разработка и проведение структурной программы.
Настольный теннис	<p>Настольный теннис Упражнение №1. 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 Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки, а затем можно поочередно, после отскока от пола.</p> <p>Упражнение №3 Удары мяча о стенку ладонной или тыльной стороной ракетки с лета, не давая ему падать на пол.</p> <p>Упражнение №4 Игра в парах – мяч должен отскакивать от пола через начерченную на нем линию или коридор, через бортик или гимнастическую скамейку.</p>
7 семестр	
Легкая атлетика	<p>Легкая атлетика Совершенствование техники ходьбы и бега на различные дистанции. Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Совершенствование техники легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба.</p>
Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	<p>Силовые виды Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя. Сгибание и разгибание рук в запястьях. Подъем туловища из положения лёжа. Подъем туловища на римском стуле. Подъем ног на шведской стенке. Подъем ног в висе к перекладине. Поочередные наклоны туловища в сторону. Поочередное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной лавке. Сгибание рук со штангой хватом сверху.</p> <p>Аэробика (девушки)</p>

<p>Настольный теннис</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.</p> <p>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>Настольный теннис</p> <p>Упражнение №1.</p> <p>Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время)</p> <p>Упражнение №2</p> <p>Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время)</p> <p>Упражнение №3</p> <p>Имитация наката справа и слева. Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</p> <p>Упражнение №4</p> <p>Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).</p> <p>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 академических часах)						
	1	2	3	4	5	6	7
Семестры							
Работа с Интернет-ресурсами	2	2	2	2	2	2	2
Подготовка к практическим занятиям	7	7	8	7	8	7	8
Подготовка к спортивным мероприятиям	38	6	3	6	3	6	2
Всего:	47	15	13	15	13	15	12
	130						

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Перечень учебной литературы

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>.

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>.

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>.

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>.

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

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.

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.

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.

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.