

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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)
профили:	<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 22.04.2024г. протокол № 7
Кафедра, реализующая дисциплину	Кафедра общегуманитарных дисциплин
Выпускающая кафедра (кафедры):	Кафедра живописи и рисунка
Примерная образовательная программа утверждена:	–
Составители:	доцент Суворова С.Н.
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

Целью дисциплины является:

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

Задачи дисциплины:

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

2. Перечень компетенций и планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует (наряду с другими дисциплинами и практиками) в **формировании компетенций УК-7, УК-8, УК-9.**

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 собственного организма и особенностей профессиональной деятельности.	В результате освоения курса практики обучающийся должен: Знать: -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. -приёмы снятия нервно-эмоционального утомления и особенности профессиональной деятельности. Уметь: -использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья -использовать творчески средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа жизни и стиля жизни. Владеть:
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обес-	УК-8.1 Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности. УК-8.2 Выбирает методы защиты человека и среды жизнедеятельности от опасностей природного и техногенного	

печения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	характера; оказывает первую помощь пострадавшим.	-ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности -организацией и проведением индивидуального и коллективного отдыха, оказание первой помощи пострадавшим
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1 Определяет механизмы коммуникации с инвалидами и лицами с ОВЗ. УК-9.3 Взаимодействует в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки, на основе применения базовых дефектологических знаний	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к **обязательной части блока «Дисциплины» (модули).**

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

Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)								Всего часов	Форма промежуточной аттестации	
	Контактная работа						Самостоятельная работа	Контроль			
	Всего	Из них:									
		Лекц	Пр	Сем	ИЗ	Конс					КА
1.	34	2	32					38		72	зачет
Общая трудоемкость, часы										72	
Зачетные единицы										2	

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			
		Лекции	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего
1 семестр					
1.	Основы здорового образа жизни студента. Тео- ретические и методические основы физической культуры	1			1
2.	Физическая культура в системе общечеловече- ских ценностей и профессиональной подготовки студентов	1			1
3.	Легкая атлетика		16	19	35
4.	Силовые виды (юноши), аэробика(девушки)		15	19	34
	Зачет:		1		1
	ИТОГО	2	32	38	72

5.2. Содержание разделов дисциплины

Содержание лекций

№ и наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1 семестр	
Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> – Здоровый образ жизни и его составляющие. – Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. – Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. – Техника безопасности на уроках физической культуры. – Средства, методы, формы физической культуры. Основы обучения движениям. – Основы совершенствования физических качеств. – Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов	<ul style="list-style-type: none"> – Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. – Средства физической культуры. – Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. – Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. – Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. – Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. – Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. – Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
--	---

5.3 Содержание практических занятий

№ и наименование раздела дисциплины	Темы практических занятий (практическая подготовка)
1 семестр	
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге. – Ходьба и бег на различные дистанции. – Общеподготовительные упражнения: строевые упражнения, упражнения на внимание и координацию движений, общеразвивающих упражнения с различными предметами и без них, элемент подвижных игр по упрощенным правилам. – Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). – Техника легкоатлетических видов и упражнений: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения для метателей, спортивная ходьба. – Бег на короткие, средние дистанции, кросс, эстафетный бег (с перекладыванием палочки). – Техника легкоатлетических видов и упражнений: бег на короткие, средние и длинные дистанции. – Изучение правил соревнований по легкой атлетике. – Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил

	соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.
Силовые виды (юноши), аэробика (девушки)	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – 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. – Гиперэстезия. – Наклоны вперёд со штангой на плечах. – Жим штанги, лежа от груди на наклонной вверх или вниз скамье. – Отжимания на брусьях. – 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. Кроссовер на тренажёре. – Жим штанги лёжа узким хватом на горизонтальной скамье. – Сведение-разведение рук на тренажёре. – Шраги – 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. – Тяга штанги к поясу стоя в наклоне.

	<ul style="list-style-type: none"> – Тяга гантели 1 рукой поочерёдно стоя в наклоне. – Сгибание рук со штангой или гантелями стоя. Поочерёдное сгибание рук с гантелями сидя на наклонной лавке. – Сгибание рук со штангой хватом сверху. – Сгибание рук со штангой на скамье – Скотта. – Концентрированный подъём гантели на бицепс. – Молоток. – Французский жим лёжа со штангой. – Французский жим стоя со штангой или гантелью поочерёдно. – Разгибание рук на блоке прямым или обратным хватом стоя. – Сгибание и разгибание рук в запястьях. – Подъём туловища из положения лёжа. – Подъём туловища на римском стуле. – Подъём ног на шведской стенке. – Подъём ног в висе к перекладине. – Поочерёдные наклоны туловища в сторону. – Аэробика (девушки) – Общая характеристика средств аэробики: танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латиноамериканские 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. – Режим занятий по аэробике.
--	--

6. Виды самостоятельной работы.

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

Самостоятельная работа в зависимости от ее вида может выполняться в спортивном зале общежития, на спортивной площадке общежития, на открытом

воздухе (парке, стадионе, спортивных площадках и т.д.), а также в домашних условиях.

Виды самостоятельной работы	Норма времени на выполнение (в часах)
Семестры	1
Изучение материалов лекций	1
Работа с Интернет-ресурсами	1
Подготовка к практическим занятиям	26
Подготовка к спортивным мероприятиям	10
Всего:	38

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1 Перечень учебной литературы

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>

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>.

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>.

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>.

Федорова Т.Ю. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие. - М.: РУТ (МИ-ИТ), 2019. - 42 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://reader.lanbook.com/book/175602#6>.

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>.

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>.

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>.

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/>

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.

Требования к зачету

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.

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 упражнение 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 упражнение

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.