



## *Содержание*

### Наименование раздела

1. Цель и задачи курса
2. Требования к уровню освоения содержания курса
3. Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности
4. Структура и содержание дисциплины
5. Организация контроля знаний
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Методические рекомендации для преподавателя
2. Методические рекомендации для студента

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт» – 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 жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи** дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

<b>Компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
--------------------	--

<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> </ul> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> <li>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

### 3. Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, из них практических – 72 часа. Дисциплина изучается в VII и VIII семестрах по 2 часа в неделю. Используются различные формы занятий со студентами: лекции и практические занятия. В конце VIII семестра проводится зачет.

### 4. Структура и содержание дисциплины

№	Программный материал	семестр	
		7	8
	Методико-практический подраздел – 2 часа	2	
1.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданий.	2	

Учебно-тренировочный подраздел – 56 час.		28	28
Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:			
1.	Легкая атлетика.	10	12
2.	Гимнастика	4	4
3.	Спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, мини-футбол).	8	8
4.	Упражнения ППФП и силовой направленности.	6	6
Контрольный раздел – 10 часов. (контрольные занятия)		6	6
1.	Выполнение зачетных требований и контрольных тестов по физической, спортивно-технической, профессионально-прикладной физической подготовке и освоение теоретических и методических знаний.	6	6
ВСЕГО:		36	36

## Программный материал

### VII семестр

№	Краткое содержание занятий
1.	Организационно-методическое занятие.
2.	Бег 1200-3000 м. ОРУ. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Мини-футбол.
3.	Бег 1600-3000 м. ОФП. Спецупражнения бегуна. Повторный бег 4-6 x 200 м.
4.	Бег 2000-3000 м. ОФП. Спецупражнения бегуна. Повторный бег 6-8 x 150 м. Мини-футбол.
5.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения для исправления осанки.
6.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Спортивные игры.
7.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления мышц стопы. ППФР.
8.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления мышц нижних конечностей. ППФП.
9.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения для исправления осанки. Мини-футбол. ППФП.
10.	Бег 12 мин. ОРУ Спецупражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ППФП. Мини-футбол.
11.	ОРУ. Спецупражнения для укрепления стопы. Волейбол.
12.	Бег 12-15 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Элементы техники бадминтона. Бадминтон. ППФП.
13.	Бег 12-15 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ППФП. Спортигры.

14.	Бег 12 мин. ОРУ Спецупражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ППФП. Мини-футбол.
15.	Бег 15 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления стопы. Бадминтон. ППФП.
16.	Бег 15 мин. ОРУ. Спецупражнения для укрепления и развития мышц нижних конечностей. Мини-футбол.
17.	Выполнение тестов и зачетных требований по физической культуре.

### **Программный материал**

#### **VIII семестр**

<b>№</b>	<b>Краткое содержание занятий</b>
1.	Организационно-методическое занятие.
2.	Бег 10 мин. ОРУ. Спецупражнения бадминтониста. Техника игры. Дыхательные упражнения.
3.	Бег 10 мин. ОРУ. Дыхательные упражнения. Мини-футбол.
4.	Бег 12 мин. ОРУ Спецупражнения для укрепления мышц спины. Упражнения на тренажерах. Дыхательные упражнения.
5.	Бег 12 мин. ОРУ. Спецупражнения для свода стопы. Техника бадминтона. Спортигра. Дыхательные упражнения.
6.	Бег 1600-3000 м. ОРУ. Спецупражнения для исправления осанки. Дыхательные упражнения. ППФП.
7.	Бег 20 мин. ОРУ. Спецупражнения для мышц брюшного пресса. Мини-футбол. ППФП.
8.	Контрольные занятия: выполнение тестов по Ф.П. бег 100 м., 2000 м. (жен.), 3000 м. (муж.), подтягивание (муж.), наклоны (жен.).
9.	Прием зачетных требований, контрольных тестов за 8 семестр.

### **5. Организация контроля знаний**

Контроль знаний, полученных студентами при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», осуществляется в форме текущего контроля и на зачете, где они должны продемонстрировать:

- овладение методическими умениями и навыками;
- общую физическую и спортивно-техническую подготовку;
- жизненно необходимые умения и навыки, а также прикладную, физическую подготовку по выбору студента.

Оценка освоения учебного материала программы определяется в соответствии с рекомендациями учебной программы по физической культуре.

Условиями допуска к зачету является выполнение обязательных тестов, характеризующих общую выносливость, скоростно-силовую и силовую подготовленность, уровень развития профессионально важных физических качеств, прикладных двигательных навыков и психофизических функций студента.

В итоге студент должен обнаружить:

- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- мотивацию на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

При итоговом зачете во VIII семестре учитывается уровень выполнения студентов практических разделов программы, общефизической и спортивно-технической подготовке, характеризующих личный опыт и степень овладения комплексом необходимых умений и навыков в сохранении и укреплении здоровья, развитие и совершенствование его физических способностей и качеств.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, получают задание на подготовку письменной работы в виде реферата по тематике, связанной с восстановлением функций организма при соответствующих заболеваниях, с последующей защитой его.

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий по «Физическая культура и спорт» используется тренажерный зал общежития консерватории: Беговая дорожка – 2 шт., велотренажер 5710 – 1 шт., гребной тренажер – 1 шт., силовая станция – 1 шт., силовой тренажер – 1 шт., скамья силовая – 1 шт., стол теннисный СОМРАСТ – 1 шт., Стол теннисный OLYMPIC – 2 шт.



*Специальное программное обеспечение для лиц с ОВЗ:*  
Microsoft Windows 10,

Специальные возможности:

Экранная лупа, Экранная диктор, Дисплей, Размер курсора и указателя мыши, Цветные фильтры, Высокая контрастность.

*Доступ к информационным  
и библиографическим ресурсам в сети*

Интернет для каждого обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему учебного и методического материала в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

в печатной форме  
увеличенным шрифтом; в форме  
электронного документа;  
в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

в печатной форме;  
в форме электронного  
документа; в форме  
аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-  
двигательного аппарата: в печатной форме;

в форме электронного документа; в форме аудиофайла.

Сантехнические кабины, зрительские места в зале, система звуковой поддержки инвалидов.

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

Основная литература:

1. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2008. — 61 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4085](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4085)

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51921>.

3. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учебник. — Электрон. дан. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 256 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=59828](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59828)

#### Дополнительная:

1. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Марина. — Электрон. дан. — Вологда: ВоГУ, 2014. — 111 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93130>. — Загл. с экрана.

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва:, 2017. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>. — Загл. с экрана.

3. Садыков, В.Х. Физическая культура: методические рекомендации. — Астрахань, 2013. — 16 с.

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Мироненко [и др.]. — Электрон. дан. — Москва:, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100753>. — Загл. с экрана.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов**

#### **Требования к освоению студентами основ профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):**

Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов осуществляется в вузах страны по следующим основным направлениям:

- овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;
- акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в профессиональной сфере;
- приобретение прикладных знаний (применение средств физической культуры и спорта с учётом меняющихся условий труда, быта, возрастных особенностей).

Первое из направлений связано с проблемой обучения движениям; второе – с воспитанием физических и специальных качеств; третье – с приобретением прикладных знаний по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха.

Организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания, и особенно на учебных занятиях, связана с рядом объективных трудностей. Главными из которых являются: отсутствие или недостаток надлежащей базы для проведения занятий, неподготовленность преподавателей физического воспитания для проведения отдельных разделов ППФП студентов; влияние климата и погодных условий на возможность проведения специально-организованных занятий по ППФП; недостаточная физическая подготовленность поступающих в вуз абитуриентов. Последнее положение достаточно существенно, так как основой физического воспитания студентов

является всесторонняя физическая подготовка, которая определена программой и зачётными нормативами. Поэтому любые колебания уровня физической подготовленности абитуриентов, как и погодных условий, требуют изменения учебных часов – вынужденного сокращения отдельных разделов программы физического воспитания и гибкого планирования и использования различных форм ППФП в системе физического воспитания студентов.

В настоящее время используется несколько **форм ППФП** в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему признаку: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия. Каждая из данных групп имеет разные формы реализации ППФП, с избирательным использованием для всего контингента студентов, или для его части.

Основное преимущество физических упражнений заключается в том, что они являются средством воспитания необходимых психофизиологических качеств. Однако занятия различными видами спорта оказывают неодинаковое воздействие на совершенствование отдельных физических функций, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Поэтому в процессе ППФП студентов должны использоваться вполне конкретные виды спорта, избирательно формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, и физические качества. Практикуется также самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физического воспитания, требующих определённых прикладных знаний, способствующих формированию прикладных физических качеств, умений и навыков. Выполнение подобных заданий контролируется преподавателем, они могут быть включены в зачётные требования по семестрам. Это могут быть самостоятельно составленные комплексы гигиенической гимнастики, способствующие воспитанию прикладных физических специальных качеств у студента, а также занятия

прикладными видами спорта под руководством преподавателя-тренера в спортивных секциях.

По классификации видов спорта и спортивных упражнений, используемых с целью комплексного решения задач ППФП студентов, предложенной А.Б. Гандельсманом и К.М. Смирновым, можно выделить следующие группы:

*1-я группа* – преимущественно совершенствование координации движений. К ней относятся акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду и т.д. Упражнения этой группы развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», двигательный анализатор, способность к полной ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела. Способствуют развитию силы, быстроты, гибкости.

*2-ая группа* – преимущественно достижение высокой скорости в циклических движениях. В эту группу упражнений входят легкоатлетический бег, бег на коньках, велосипедный спорт и т.д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения.

*3-я группа* – совершенствование силы и быстроты движения. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижение максимальной величины силы. При их выполнении наибольшие нагрузки испытывает двигательный аппарат человека. Это осуществляется при занятиях тяжёлой атлетикой, либо при путем максимального увеличения ускорения при известной величине перемещаемых масс (метание, прыжки в лёгкой атлетике).

*4-я группа* – совершенствование движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником. Это спортивные игры и различные единоборства (бокс, борьба, фехтование и т.п.). Входящие в данную группу ациклические упражнения направлены на совершенствование функций анализаторов, быстрого «освоения» широкого диапазона меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы со спортивным

противником. Физические нагрузки в процессе упражнений весьма переменны, но довольно значительны. Эмоции, связанные с упражнениями, требуют специального внимания, что усиливает физическую нагрузку на организм. Эти упражнения воспитывают выдержку, хладнокровие, смелость, инициативу, для своего выполнения требуют достаточного проявления координации, быстроты, силы и выносливости.

*6-я группа* – совершенствование предельно напряжённой центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Строго говоря, упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (стрельба, шахматы и др.), поскольку двигательный компонент в них выражен в малой степени. Однако упражнения этой группы вызывают сильную напряжённость нервной системы. Здесь развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в короткие отрезки времени при чередовании различных действий, с управлением действиями вообще.

*7-я группа* – воспитание способности к переключениям в многоборье (современное пятиборье, биатлон и др.) Каждое сочетание различных видов упражнений не может быть сведено к простому суммированию эффекта от каждой части многоборья, а оказывает особое действие на организм. Это комплексное воздействие.

Опираясь на данную классификацию, можно проводить направленный подбор спорта и физических упражнений в целях решения проблемы ППФП студентов. Одновременно следует учитывать, что только «спортивный метод» не может быть единственным при решении всего комплекса вопросов ППФП студентов. Необходимо сочетать прикладные физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта, оздоровительные и гигиенические факторы, что обеспечивает рационализацию учебного процесса при физическом воспитании студентов.

**Контрольные вопросы по дисциплине к зачёту:**

1. Выносливость и методика ее воспитания.
2. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
3. Гибкость и методика ее воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
5. Интенсивность физических нагрузок.
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
8. Форма занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
11. Нетрадиционные системы физических упражнений.
12. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
13. Планирование тренировки в выбранном виде спорта или системе физических упражнений.
14. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
16. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
17. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цели, задачи и методы содержания.
19. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

20. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
22. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
23. Производственная физическая культура в рабочее время.
24. Физическая культура и спорт в свободное время.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.