

Министерство культуры Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Астраханская государственная консерватория»  
Кафедра общегуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом АГК  
Протокол №12 от 5 июля 2021 г.

Утверждаю  
Ректор Астраханской  
государственной консерватории

  
А.В. Мостыканов

**Е.В. Хомченко**

Рабочая программа учебной дисциплины

**«Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки

**53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство**

(уровень бакалавриата)

Профиль: музыковедение

Астрахань

2021

## Содержание

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

Методические рекомендации преподавателям и студентам

## 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> |
|--------------------|--|
|--------------------|--|

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Знать:*

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

*Уметь:*

- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения

|  |   |
|--|---|
|  | <p>атлетической гимнастики;</p> <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 328 часов, из них практических – 328 часов. Дисциплина изучается в I, II, III, IV, V, VI семестрах по 3 часа в неделю. Используются различные формы занятий со студентами: лекции и практические занятия. В конце II, IV и VI семестров проводится зачеты.

### **4. Структура и содержание дисциплины**

**1 курс**

| №   | Программный материал   | семестр      |              |
|-----|--|--------------|--------------|
|     |  | 1            | 2            |
| I.  | Методико-практический подраздел – 24 часа  | 12           | 12           |
| 1.  | Организационно-методическое занятия  | 3            |              |
| 2.  | Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями (ходьба, бег, плавание)  | 3            |              |
| 3   | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, уточнения и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.   | 3            |              |
| 4   | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью) медленный бег, плавание, прогулки и т.д.). |              | 3            |
| 5.  | Основы методики самомассажа.   |              | 3            |
| 6.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  |              | 3            |
| 7.  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.  | 3            | 3            |
| I.  | Учебно-тренировочный подраздел – 72 ч.   | 36           | 36           |
|     | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:   |              |              |
| 1.  | Легкая атлетика  | 18           | 18           |
| 2.  | Гимнастика   | 5            | 5            |
| 3.  | Спортивные игры  | 3            | 3            |
| 4.  | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности   | 10           | 10           |
| III | Контрольный раздел – 12 ч.   |              |              |
|     | 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.     |              |              |
|     | <b>ВСЕГО:</b>  | <b>54 ч.</b> | <b>54 ч.</b> |

*Краткое содержание занятий*

1 семестр

1. Организационно-методическое занятий.

2. Бег 100-2000 м. Разминка. Спецупражнения бегуна. Прием контрольных тестов по физической подготовленности студентов. Бег 100 м.
3. Бег 1200-3000 м. разминка. Подтягивание. Сгибание – разгибание рук в упоре. Прием контрольных тестов: по физической направленности. Подтягивание (муж.), поднимание туловища (жен.).
4. Бег 800 м. О.Ф.П. Прием контрольных тестов по физической подготовленности. Бег 2 км. (жен.), 3 км. (муж.).
5. Бег 2000 м. О.Ф.П. Низкий старт. Ускорение 8-Ю х 30 м. спортигры. Контрольный тест подтягивание, бег 100 м, 2000 м. (жен.), 3000 м (муж.): доприем.
6. Плавание. Прием контрольных тестов 50 м, в-стиль.
7. Бег 2000 м. разминка. Силовая подготовка. Контрольный тест. Бег 500 м. (жен.), 1000 м (муж.).
8. Бег 3000 м. Разминка. Круговая тренировка силовой направленности.
9. Бег 3000 м. Разминка. Подтягивание, сгибание рук. Повторный бег 50+100+150+200+250 м.
10. Бег 3000-4000 м. Разминка. Силовая подготовка. Повторный бег 300+250+200+150+100+50 м.
11. Бег 2000-3000 м. Разминка. Прыжковые упражнения. Подтягивание. Встречная эстафета 100 м. х 3.
12. Бег 2000-3000 м. Разминка. Наклоны. Сгибание и разгибание рук. Подтягивание.
13. Бег 4 км. О.Ф.П. Силовой направленности спортигры.
14. Контрольное занятие: тест ППФП и силовой направленности.
15. Бег 2000-3000 м. Разминка. Силовая подготовка. Эстафета с этапом 400 м. среди учебных групп.
16. Кросс 3-5 км. Разминка. Мини-футбол (учебные группы).
17. Круговая тренировка. Мини-футбол (учебные группы).
18. Бег 2000-3000 м. О.Ф.П. Спортигры.

19. Бег 3000-4000 м. Разминка. Интервальный бег 2-3x500 м. Мини-футбол.
20. Бег 3000-4000 м. О.Ф.П. Силовая подготовка. Элементы ППФП. Мини-футбол.
21. Бег 2000-3000 м. О.Ф.П. Эстафетный бег с этапом 200 м.
22. Кросс 3-5 км. Разминка. Мини-футбол (учебные группы).
23. Круговая тренировка. Мини-футбол (учебные группы).
24. Бег 2000-3000 м. О.Ф.П. спортигры.
25. Прием контрольных тестов и зачетных требований за 1 семестр.

*Краткое содержание занятий*

2 семестр.

1. Кросс 3 км. Разминка. Спецупражнения бегуна. Подтягивание. Силовая подготовка.
2. Бег 3000-4000 м. разминка. Спецупражнения бегуна. Подтягивание. Мини-футбол.
3. Бег 3000-4000 м. О.Ф.П. Силовая подготовка. Повторный бег 3-2 x 400 м.
4. Бег 1200-2000 м. Контрольный забег 2000-3000 м.
5. Бег 2000-3000 м. Разминка. Спецупражнения бегуна. Бег на дистанциях 6-8 x 30 м.
6. Кросс 2-3 км. О.Ф.П. Повторный бег 6-8 x 100 м.
7. Бег 2000-3000 м. Разминка. Контрольное занятие по теории, тема № 1-6.
8. Контрольное занятие. Кросс 500 м. (жен.), 1000 м. (муж.). Бег 300 м.
9. Бег 2000 м. О.Ф.П. Контрольный бег 500-1000 м. Спортигры.
10. Кросс 2-3 км. Разминка. Круговая тренировка.
11. Бег 2000-3000 м. О.Ф.П. Прыжковые упражнения. Подтягивание, отжимания, наклоны. Повторный бег 4-6 x 200 м.



12. Бег 2000-3000 м. Разминка. Повторный бег 4-6 x 100 м. Подтягивание. Мини-футбол.
13. Бег 1200 м. Разминка. Контрольный бег 300 м.
14. Кросс 3-4 км. Разминка, силовая подготовка. Повторный бег 2-4 x 200 м.
15. Бег 2000-3000 м. О.Ф.П. Низкий старт. Ускорения 6 x 30 м., 2 x 60 м.-100 м. Подтягивание.
16. Кросс 2-3 км. О.Ф.П. Эстафетный бег 2 x 100 м. Мини-футбол.
17. Бег 12000 м. Разминка. Соревнования. Троеборье: бег 100 м., 2-3 км., подтягивание, отжимание.
18. Бег 2000 м. О.Ф.П. Спортигры.
19. Бег 1000 м. Разминка. Прием контрольных тестов по Ф.П. Подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре.
20. Бег 800 м. Разминка. Прием контрольных тестов по Ф.П. Бег 2000-3000 м.
21. Бег 1200-2000 м. О.Ф.П. Спортивные и подвижные игры.
22. Контрольное занятие. Выполнение обязательных тестов по физической подготовленности.
23. Прием зачетных требований, контрольных тестов за 2-й семестр.

## 2 курс

### Учебный план и расчет часов.

| №  | Программный материал   | семестр |   |
|----|--|---------|---|
|    |  | 3       | 4 |
| I. | Методико-практический подраздел – 12 часов   |         |   |
| 1. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения  | 3       |   |
| 2. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития                                    | 3       |   |
| 3. | Методы проведения учебно-тренировочного занятия.   | 3       | 3 |
| 4. | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта |         | 3 |
| 5. | Методика индивидуального подхода и   |         | 3 |

|               |   |           |           |
|---------------|---|-----------|-----------|
|               | применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.   |           |           |
| <b>II.</b>    | <b>Учебно-тренировочный подраздел – 72 часов</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> |
|               | Общая физическая и спортивно-техническая подготовка:  |           |           |
| 1             | Легкая атлетика   | 8         | 8         |
| 2.            | Гимнастика  | 4         | 4         |
| 3.            | Спортивные игры   | 8         | 8         |
| 4.            | Упражнения ППФП и силовой направленности  | 8         | 8         |
| <b>III.</b>   | <b>Контрольный раздел – 12 часов</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
|               | Выполнение зачетных требований и контрольных тестов по физической, спортивно-технической, спортивно-технической, профессионально-прикладной физической подготовке и освоение теоретических и методических знаний. | <b>6</b>  | <b>6</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b> |   | <b>54</b> | <b>54</b> |

## Программный материал

### III семестр.

#### Краткое содержание занятий:

1. Организационно-методическое занятие.
2. Бег 2000 м. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ускорения 6 x 50 м., 2 x 100 м. Упражнения на перекладине силовой направленности. Бег 8000 м.
3. Бег 2000 м. ОФП. Низкий старт. Ускорения 6 x 40 м. прыжковые упражнения. Кросс 10 м.
4. Разминка 800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторно 3x60 м. (ускорение), обучение технике низкого старта – 12 x 30 x 40 м. старты. Силовая подготовка.
5. Разминка 3000 м. Футбол.
6. Бег 1000 м. ОРУ. Комплексное занятие атлетической гимнастикой.
7. Кроссовый бег 4000 м. (муж.), 3000 м. (жен.).
8. Разминка 4000 м. совершенствование общей беговой выносливости. Футбол. 2 x 1500 м.

9. Разминка 2000 м. Спортигры.
10. Бег 1000 м. контрольное занятие. Бег 3 км (муж.), 2 км (жен.)
11. Бег 1500 м. Футбол.
12. Бег 200 м. ОРУ. Комплексное занятие атлетической гимнастикой (муж.), аэробика (жен.).
13. Бег 2000 м. ОРУ. Комплексное занятие атлетической гимнастикой (муж.), аэробика (жен.).
14. Бег 1600 м. общие развивающие упражнения в движении. Круговая тренировка с учетом требований ППФП.
15. Кросс 6000 м. (муж.), 3000 м. (жен.). Футбол.
16. Бег 1600 м. ОРУ. Круговая тренировка с учетом требований ППФП. Спортигры.
17. Разминка 800 м. ОРУ. Спортигры.
18. Разминка 800 м. Спортигры.
19. Разминка 2000 м. Специальные упражнения. Веселые старты, подвижные игры.
20. Бег 1200 м. ОРУ.
21. Разминка 1500 м. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения с сопротивлением партнера. Регби.
22. Разминка 2000 м. Футбол.
23. Выполнение зачетных требований и контрольных тестов.
24. Прием зачетных требований за 3 семестр.

### **Программный материал.**

#### **IV семестр.**

##### Краткое содержание занятий:

1. Бег 2000 м. Комплексное занятие атлетической гимнастикой (муж.), аэробика (жен.)
2. Бег 5000 м. ОРУ. Футбол.
3. Бег 1600 м. Комплексное занятие атлетической гимнастикой (муж.), аэробика (жен.).

4. Разминка 2000 м. Круговая тренировка с учетом требований ППФП. Спортигры.
5. Кросс 5000 м. ОРУ. Футбол.
6. Разминка 2000 м. Комплексное занятие атлетической гимнастикой (муж.), аэробика (жен.).
7. Разминка 800 м. Круговая тренировка с учетом требований ППФП. Специальные беговые упражнения.
8. Разминка 1200 м. ОРУ. Комплексное занятие атлетизмом.
9. Бег 1000 м. ОРУ. Контрольное занятие. Бег 300 м., 1000 м. (муж.), 300 м., 500 м. (жен.).
10. Разминка 1200 м. Развитие общей выносливости 3 x 1200 м.
11. Разминка 1600 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторные отрезки (200+300+400) x 2. Футбол.
12. Разминка 1500 м. ОРУ. Круговая тренировка с учетом требований ППФП.
13. Разминка 800 м. Упражнения в парах. Специальные беговые упражнения 10 x 50 м. Футбол.
14. Разминка 1500 м. Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости 3 x 800 м. Футбол.
15. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости 3 x 70 м. – ускорение.
16. Разминка 800 м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 3 x 100м. – повторно. Футбол.
17. Разминка 1200 м. ОРУ. Круговая тренировка с учетом требований ППФП. Бадминтон.
18. Кросс 2000 м. Футбол. Прыжки.
19. Кросс 40. Футбол.
20. Разминка 1200 м. ОРУ. Спортивные игры.
21. Разминка 1200 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3 x 100 м. – ускорение. Старты 12 x 40 м. Прыжки. Подвижные игры.

22. Выполнение контрольных тестов по физической подготовленности. Бег на 100 м., 2000 м., 3000 м. Подтягивание, наклоны.

23. Прием зачетных требований ха IV семестр.

### 3 курс

#### Учебный план и расчет часов

| №  | Программный материал  | Семестр |    |
|--|---|---------|----|
|  |   | 5       | 6  |
| <b>I. Методико-практический раздел – 12 часов</b>    |   | 6       | 6  |
| 1.   | Методы регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом  | 3       |    |
| 2.   | Средства и методы мышечной релаксации в спорте  |         | 3  |
| 3.   | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП   | 3       | 3  |
| <b>II. Учебно-тренировочный подраздел – 84 ч.</b>    |   | 42      | 42 |
| Общая физическая и спортивно-техническая подготовка: |   |         |    |
| 2  | Легкая атлетика   | 26      | 26 |
| 3  | гимнастика  | 4       | 4  |
| 4  | Спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, мини-футбол).  | 8       | 8  |
| 5  | Упражнения ППФП и силовой направленности  | 4       | 4  |
| <b>III. Контрольный подраздел – 16 ч.</b>            |   | 6       | 10 |
|  | Выполнение зачетных требований и контрольных тестов по физической, спортивно-технической, профессионально-прикладной подготовке им освоении теоретических и методических знаний | 6       | 10 |
| <b>ВСЕГО:</b>  |   | 54      | 58 |

#### Программный материал

#### V семестр

#### Краткое содержание занятий

1. Организационно-методическое занятие.

2. Бег 1000-2000 м. ОРУ. Спец. упражнения бегуна. Длина с/м. Бег 100 м.

3. Бег 1200-3000 м. подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Мини-футбол.

4. Бег 1600-3000 м. ОФП. Спецупражнения бегуна. Повторный бег 4-6 х 200 м. мини-футбол.

### **Основное отделение**

5. Бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.
6. Бег 10 м. ОРУ. Мини-футбол.
7. Бег 10 мин. ОРУ Спортивные игры.
8. Бег 10 м. ОРУ. Мини-футбол.
9. Бег 10 мин. ОРУ. Совершенствование техники. ППФП.
10. Бег 10 м. ОРУ. Мини-футбол.
11. Бег 10 м. ОРУ. Спортивные игры.
12. Бег 10-15 минут. ОРУ. Мини-футбол.
13. Бег 10-15 минут. ОРУ. Силовая подготовка. Бег 1200-3000 м.
14. Прием зачетных требований за 5 семестр.

### **Программный материал**

#### **VI семестр**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
2. Бег 10 минут. ОРУ. Техника игры в нападении. Мини-футбол.
3. Бег 10 мин. Спортигры.
4. Бег 10 мин. ОРУ. Спортигры.
5. Бег 10 мин. ОРУ. Мини-футбол.
6. Бег 10 мин. ОРУ Спортигры.
7. Бег 10 мин. ОРУ. Мини-футбол.
8. Бег 10 мин. ОРУ. Спортигры.
9. Бег 10-15 мин. ОРУ. Силовая подготовка. Интервальный бег 20 мин. Мини-футбол.
10. Бег 1200 м. разминка. Контрольный бег 300 м. Мини-футбол.
11. Кросс 3 км. Разминка. Силовая подготовка. Повторный бег 2-3х300 м. Мини-футбол.

12. Бег 200-300 м. ОФП. Низкий старт. Ускорения 6х30 м., 2х60 м. Подтягивание. Мини-футбол.

13. Прием зачетов за 6 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 студентами 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 «Общая физическая подготовка» используется тренажерный зал общежития консерватории.

Для подготовки к практическим занятиям студенты пользуются фондами библиотеки консерватории и ЭБС «Лань».

*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:

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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 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:

### для студентов 1-го курса

1. Основные понятия теории ФК, физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Физическая и функциональная подготовленность студентов. Методика формирования двигательных навыков.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура как составная часть культуры общества и личности. Ценности, роль и социальная значимость физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе. Методические основы распределения студентов по учебным группам.
6. Организм человека как единая биологическая система. Анатомические, морфологические и биохимические функции организма.
7. Утомление при физическое работе. Физиологические утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы), методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль мышечной системы, методы ее совершенствования.
11. Сердце и сердечнососудистая система, дыхание и его функции.
12. Обмен веществ и энергия при физических нагрузках.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма в спорте.
14. Органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции.
15. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.

16. Биоритмы и работоспособность. Процессы активизации и адаптации, процесс суперкомпенсации.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Роль и влияние вредных привычек на здоровье.
18. Критерии здорового образа жизни. Закаливание, его формы и принципы.
19. Степень влияния факторов физиологического, физического и психологического характера на работоспособность студента.
20. Средства и формы физической культуры в режиме труда и отдыха, и регулировании психоэмоционального и функционального состояний.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Методы физического воспитания.
23. Основы и этапы обучения движениям.
24. Методика развития выносливости. Виды выносливости.
25. Сила и методы ее развития. Разновидности силы. Средства развития силы.
26. Характеристика быстроты и формы ее проявления. Методика развития быстроты.
27. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
28. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
29. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
30. Структура подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок.
31. Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями.



## **Контрольные вопросы по дисциплине к зачёту:**

### **II курс**

1. Спорт высших достижений. Его цели и задачи.
2. Организационные особенности студенческого спорта.
3. Структура подготовки спортсмена. Интенсивность в основных физических нагрузках.
4. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация как система оценки и контроля эффективности знаний.
5. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях ВУЗа.
6. Текущее, оперативное и перспективное планирование спортивной подготовки.
7. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
8. Особенности занятий избранным видом спорта.
9. Психофизическая гимнастика современных систем физических упражнений и основных групп видов спорта.
10. Модельная характеристика спортсменов высокого класса.
11. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
12. Содержание врачебного контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, функциональные пробы.
13. Педагогический контроль, его виды и содержание теста.
14. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.

## **Контрольные вопросы по дисциплине к зачёту:**

### **III курс**

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.

2. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физическое культуры и спорта.
4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействие целенаправленной физической нагрузки.
6. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организмов.
7. Роль и функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физического упражнения.
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
12. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
13. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
15. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.

16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

17. Направленность эффективности использования здорового образа жизни.

18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

20. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

21. Методические принципы физического воспитания.

22. Средства и методы физического воспитания.

23. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.

24. Сила и методика ее воспитания.

25. Быстрота и методика ее воспитания.