

**Министерство культуры Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Российская академия музыки имени Гнесиных»**

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт**

**Основная профессиональная образовательная программа  
«Художественное руководство академическим хором»**

**Специальность  
53.05.02 Художественное руководство оперно-симфоническим оркестром  
и академическим хором**

**Специализация  
Художественное руководство академическим хором**

**Уровень образования —  
Специалитет**

Проректор по учебной  
работе  
«30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**



(подпись)

**С.С. Голубенко**

(расшифровка подписи)

Нач. учебно-методичес-  
кого управления  
«30» августа 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**



(подпись)

**Н.Ю. Степанова**

(расшифровка подписи)

Декан факультета  
«30» августа 2021 г.



(подпись)

**М.М. Апексимова**

(расшифровка подписи)

Заведующий кафедрой  
«30» августа 2021 г.



(подпись)

**Л.С. Зорилова**

(расшифровка подписи)

г. Москва 2021

Авторы:

Гусева И.Г., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин РАМ  
имени Гнесиных

## **I. 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.

## **II. 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 в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; — 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;

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>— использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</li> <li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</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 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>

### III. Объем дисциплины, виды учебной деятельности и отчетности

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы и включает в себя контактную и самостоятельную работу, а также текущую и промежуточную аттестации при очной форме обучения в рамках базовой части блока

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Количество академических часов	Формы контроля (по семестрам)	
			зачет	экзамен
Общая трудоемкость	2	72	1	—
Контактная работа		68		

### IV. Содержание дисциплины.

#### Требования к текущей и промежуточной аттестации

#### 4.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Часов	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
1	2		4	5

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Часов	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
	<b>1 семестр</b>			
1.	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	36	ПЗ	
2	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. Бег 1000 м., 2000 м, 3000 м.	10	ПЗ	
3.	Методико-практические занятия. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Биологические основы физической культуры. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой.	22	ПЗ	
4.		4		Работа с дополнительной литературой. Ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время учебно-тренировочных занятий. Составление комплексов производственной гимнастики Самостоятельное посещение секций по видам спорта (плавание спортивные игры)(4часа)
	<b>Итого</b>	<b>72</b>		

#### 4.2. Требования к текущей и промежуточной аттестации

Программой учебной дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля успеваемости, формы оценочных средств и критерии оценивания формируемых общекультурных компетенций:

Виды контроля	Формы оценочных средств	Критерии оценивания
Текущий контроль:		Оценка знаний и умений
1. Опрос по темам ПЗ	Вопросы опроса: краткие экспресс-вопросы по разделам.	Правильный ответ на 70% вопросов – промежуточный зачет
2. Реферат тематический (для студентов специальной медицинской группы)	Реферат	Полнота раскрытия задания и темы реферата. Студент должен показать свободное владение материалом по заявленной теме; ответить на вопросы преподавателя.
3. Обязательные нормативы	Бег 100м, бег 2000 (3000)м, прыжок в длину с места, подтягивания, отжимания, подн. туловища.	Выполнил нормативы – промежуточный зачет
Текущий контроль, зачет		Выполнение пунктов текущего контроля

#### V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студенты обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронно-библиотечной системе, содержащей издания учебной, учебно-методической литературы по изучаемой дисциплине.

##### а) Основная литература

1. Никишкин, В.А. Эффективность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов вуза (из опыта работы кафедры физкультуры и спорта Национального исследовательского Московского государственного строительного университета) [Электронный ресурс] / В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, Е.А. Лазарева. // Педагогика и психология образования. — Электрон. дан. — 2017. — № 4. — С. 69-75. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/306119>.
2. Фирсин, С.А. Материально-технические условия организации и проведения занятий по физкультуре и спорту. [Электронный ресурс] / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. — Электрон. дан. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. — 2015. — № 1. — С. 5-8. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/journal/issue/295420>.

##### б) Дополнительная литература

1. Осипов, А.Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Электронный ресурс] // Концепт. — Электрон. дан. — 2015. — № 11. — С. 1-6. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297268>.

2. Стародубцева, О.Ю. Физкультура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности. [Электронный ресурс] / О.Ю. Стародубцева, Н.В. Красильникова. // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — Электрон. дан. — 2015. — № 1(приложение). — С. 97-99. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/292748>.
3. Садовская В.С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.С. Садовская, В.А. Ремизов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 169 с. – (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). – ISBN 978-5-534-06390-5. – Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1538F679-A452-4501-B380-A300B23947E2](http://www.biblio-online.ru/book/1538F679-A452-4501-B380-A300B23947E2).

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

Реализация дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронной информационно-образовательной среде и библиотечным фондам Академии, включающим современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в том числе электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека онлайн», [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru), «ЭБС ЮРАЙТ», [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), ЭБС «Издательство Лань», [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com). Во время самостоятельной работы обучающиеся обеспечены доступом к сети «Интернет» (через читальный зал библиотеки и бесплатную беспроводную сеть Wi-Fi, действующую на территории Академии).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

### **1. Краткие методические рекомендации**

Направленность данной дисциплины – практико-ориентированная.

Теоретический курс и методико-практические занятия представлены в форме презентаций и раздаточного материала.

Методико-практические занятия предусматривают приобретение студентами умений и навыков самостоятельной работы, а также инструкторских приемов взаимодействия с коллегами в процессе физического воспитания. Будущий выпускник высшего учебного заведения должен быть образованным и достаточно подготовленным в сфере физической культуры, быть первым проводником внедрения ее в жизнь руководимых им рабочих и служащих.

Реализация тематики методико-практических занятий осуществляется постоянно, как целостный урок или как часть практического занятия. Каждый преподаватель должен заранее планировать их изучение в своей рабочей программе.

Рекомендуется следующая дидактическая схема обучения:

1. Ознакомление (объяснение, изучение литературы и т.д.).
2. Показ методики.
3. Воспроизведение (под руководством преподавателя).
4. Выполнение самостоятельно.
5. Выполнение с группой студентов.
6. Обсуждение и анализ.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях.

### **2. Организация самостоятельной работы**

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей) и адекватности (индивидуализация нагрузки).

Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию к нагрузкам. Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с постоянным увеличением нагрузки. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным; двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов организма и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки — важное условие организации оздоровительной направленности физической культуры. Нарушение принципа постепенности в процессе тренировки может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит успех. Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Наметив определенную программу занятий, следуя принципу систематичности, неизбежно приходится отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек и здесь без волевого усилия не обойтись.

Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

Первые занятия ходьбой следует проводить в течение 30-40 мин в темпе 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до 1 часа и повысить темп ходьбы до 120-140 шагов в 1 мин. Частота занятий — 3-5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба к месту учебы в течение 15 мин и затем такой же длительности вечером домой не равноценны по эффекту 30-минутному непрерывному занятию ходьбой.

Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам. Оптимальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и минутным объемом сердца.

Если интенсивность работы ниже уровня, рассматриваемого как порог интенсивности, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа.

Для экономии времени и достижения тренирующего эффекта наиболее рационально заниматься аэробными упражнениями 3-5 раз в неделю.

**Рекреационная направленность** физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Особенность труда студентов заключается в том, что их учеба требует значительного нервно-эмоционального напряжения и минимальных мышечных затрат. Это приводит к понижению у них нервно-мышечного тонуса, слабости мышц брюшного пресса, спины и ног, а в рабочей позе с наклоном вперед — к ослаблению функций



органов дыхания, кровообращения, пищеварения и другим негативным изменениям. «Активный отдых» стимулирует восстановление работоспособности при различных видах мышечной и умственной деятельности, но его эффективность зависит от условий труда и быта, характера утомления, степени тренированности к данному виду деятельности и многих других причин. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же он усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом.

Средства, формы и методы физических упражнений рекреационной направленности многообразны, их использование зависит от условий среды, быта и индивидуальных особенностей личности. Так, например, включение в режим дня только утренней гимнастики, физкультурных пауз положительно влияет не только на укрепление здоровья студентов, но и улучшает их тренированность, общее физическое состояние. Е.А. Пирогова и Л.Я. Иващенко (1983) считают, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6-9 часов.

Рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при индивидуальной и массовой организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для восстановления и укрепления здоровья. Помимо вышеперечисленного к средствам реализации этого направления относятся туристические походы, экскурсии, спортивные и подвижные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, плавание в естественных водоемах, лыжные походы и спортивно-массовые мероприятия.

**Восстановительная направленность** физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.

В качестве таких средств обычно рекомендуются дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и лечебная гимнастика (отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений), элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического состояния и мышечного тонуса.

Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают воздействие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, связки, сухожилия, позволяя при этом восстановить, сохранить и развить ряд двигательных качеств (силу, гибкость, быстроту, координацию и т.п.).

Все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. *Общеразвивающие (общеукрепляющие)* упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. *Специальные* упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата. Таким образом, одни и те же средства физической культуры могут быть как тренировочными (оздоровительными), так и специальными, с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью. В последнем случае очень важное значение имеет дозирование физической нагрузки (установление суммарной величины ее), соответствующей физическим возможностям и состоянию здоровья или диагнозу заболевания человека.

Дозировка нагрузок, как уже говорилось, определяется в основном расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы, плавания и т.п. и также соотношением продолжительности нагрузки и отдыха.

В практике лечебной физической культуры (ЛФК) плавание используется как метод профилактики и лечения различных заболеваний.

Ходьба на лыжах, помимо совершенствования выносливости и улучшения деятельности всего мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует закаливанию организма, благодаря воздействию морозного воздуха, снимает нервные перегрузки, улучшает функции суставов, укрепляет связки. Таким образом, ходьба на лыжах может быть средством общеразвивающим и восстанавливающим различные функции организма студента. Кроме вышеуказанных средств физической культуры оздоровительной направленности с этой же целью широко используются комплексы упражнений на тренажерах, массаж, аутогенная тренировка и другие средства.

Максимальный оздоровительный эффект наблюдается лишь при использовании физических упражнений, рационально сбалансированных по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями студентов. В связи с этим оценка функциональных возможностей и физической подготовленности организма — неотъемлемое условие правильного дозирования физических нагрузок в тренировочном процессе.

Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации студентов, позволяет в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности разделить их на 3 медицинские группы.

Исходя из данных врачебного контроля и самооценки физической подготовленности, индивидуальные программы физического самовоспитания с рекреационной и оздоровительной направленностью предназначены для студентов подготовительной и специальной медицинской групп.

Особенностями дозирования физических нагрузок в программах оздоровительной и восстановительной тренировки являются: периодичность и длительность занятий, интенсивность нагрузок и характер используемых средств физической культуры, режим работы и отдыха.

Для достижения необходимого оздоровительного эффекта рекомендуются 3-разовые занятия в неделю. У лиц с низким и ниже среднего уровнем физического состояния при использовании нагрузок малой мощности (40-50% от максимального потребления кислорода) частота занятий может быть увеличена до 4-5 раз в неделю.

Каждому уровню нагрузок соответствуют эквивалентные физические упражнения, которые могут быть использованы в качестве предельно допустимых, оздоровительных или восстанавливающих воздействий.

### 3. Материалы по реализации контроля

1. **Посещаемость учебных занятий** является обязательной, студенты специальной медицинской группы, относящиеся к подгруппам Д<sub>3</sub>–Д<sub>5</sub>, за неделю до аттестации предъявляют дневник самоконтроля с выполнением индивидуальных заданий или реферат по заданной теме преподавателем
2. **Тестирование физической подготовленности** проводится не ранее 8-ми недель регулярных занятий. Студенты, посещающие учебные занятия не регулярно, к контрольному тестированию допускаются после набора 60- 65 % от общего числа занятий. В каждом семестре выполняется пять тестов, оценивающие физические качества.
3. **Дополнительная физкультурно-спортивная активность:** регулярное спортивно-тренировочные занятия по выбранному виду спорта (тренажерный зал фитнес, плавание, теннис и т.д.)

### **Примерный перечень вопросов к зачёту:**

- 1 Физическая культура – часть человеческой культуры.
- 2 Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3 Средства физической культуры.
- 4 Профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
- 5 Физическая культура личности студента.
- 6 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
- 7 Основы организации физического воспитания в вузе.
- 8 Общая характеристика эстетики физической культуры и спорта.
- 9 Эстетика красоты спортивного совершенствования.
- 10 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 11 Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой.
- 12 Общее представление о строении тела человека.
- 13 Понятие об органе и системе органов.
- 14 Форма и функции костей скелета человека.
- 15 Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
- 16 Представление о строении мышечной системе.
- 17 Представление о дыхательной системе.
- 18 Представление о пищеварительной системе.
- 19 Представление о выделительной системе.
- 20 Центральная нервная система, её отделы и функции.
- 21 Внешняя среда, её природные, биологические и социальные факторы.
- 22 Экологические факторы и их влияние на организм.
- 23 Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
- 24 Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
- 25 Гипокинезия и гиподинамия.
- 26 Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
- 27 Кровь, её состав и функции.
- 28 Представление о сердечнососудистой системе.
- 29 Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
30. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
31. Здоровый образ жизни студента.
32. Режим труда и отдыха.
- 33 Организация режима питания.
- 34 Организация двигательной активности.
- 35 Личная гигиена и закаливание.
- 36 Профилактика вредных привычек.
- 37 Культура межличностных отношений.
- 38 Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 39 Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 40 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
- 41 Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
- 42 Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
- 43 Методические принципы физического воспитания.
- 44 Методы физического воспитания.
- 45 Общие основы обучения движениям.
- 46 Общие положения воспитания физических качеств.
- 47 Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

- 48 Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
- 49 Специальная физическая подготовка.
- 50 Спортивная подготовка, её цели и задачи.
- 51 Структура подготовленности спортсмена.
- 52 Интенсивность физических нагрузок.
- 53 Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 54 Формы занятий физическими упражнениями.
- 55 Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
- 56 Формы самостоятельных занятий.
- 57 Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
- 58 Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
- 59 Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
- 60 Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
- 61 Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
- 62 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 63 Единая спортивная классификация.
- 64 Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 65 Студенческие спортивные соревнования.
- 66 Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
- 67 Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
- 68 Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
- 69 Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
- 70 Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- 71 Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
- 72 Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 73 Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
- 74 Перспективное планирование подготовки.
- 75 Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
- 76 Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
- 77 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 78 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
- 79 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
- 80 Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
- 81 Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
- 82 Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

- 83 Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге.
84. Методика оценки быстроты и гибкости.
- 85 Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
- 86 Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 87 Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
- 88 Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), её цели и задачи.
- 89 Место ППФП в системе физического воспитания.
- 90 Методика подбора средств ППФП студентов.
- 91 Организация и формы ППФП в вузе.
- 92 Система контроля ППФП студентов.
- 93 Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста.
- 94 Производственная физическая культура, её цели и задачи.
- 95 Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
- 96 Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
- 97 Физическая культура и спорт в свободное время.
- 98 Утренняя гигиеническая гимнастика.
- 99 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
- 100 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **Примерный перечень тем рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

- 1 Организационно-правовой статус учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе.
- 2 Физическая культура – часть человеческой культуры.
- 3 Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
- 4 Формирование физической культуры личности.
- 5 Средства физической культуры.
- 6 Основные составляющие компоненты физической культуры.
- 7 Основы организации учебного процесса и профессиональная направленность физического воспитания в вузе.
- 8 Общая характеристика эстетики физической культуры и спорта.
- 9 Эстетика телесной красоты и красоты движений человека.
- 10 Эстетика красоты спортивного соперничества.
- 11 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 12 Влияние экологии на здоровье человека.
- 13 Общее представление о строении тела человека.
- 14 Понятие об органе и системе органов.
- 15 Центральная нервная система, её отделы и функции
- 16 Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
- 17 Форма и функции костей скелета человека.
- 18 Представление о дыхательной системе.
- 19 Представление о пищеварительной системе.
- 20 Характеристика сердечно-сосудистой системы.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основная форма тренировочных занятий для всех студентов индивидуальный или групповой учебно-тренировочный урок (занятие).

Помимо этого, используются дополнительные занятия — ежедневная утренняя тренировка, обычно с небольшой нагрузкой («зарядка»), занятия в виде кроссового бега, ходьбы на лыжах, спортивных игр, плавания. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Учебно-тренировочное занятие, в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой, используется в работе с занимающимися избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, баскетбола и т.д. В каждом отдельном случае они имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма.

Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение — снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно не проводилось.

**Общая структура занятий** физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия. Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро вработываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

**Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия.** Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка — 15-20 мин;
- основная часть — 65-70 мин;
- заключительная часть — 5-7 мин.

При проведении занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении занятий.
2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.
3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.
4. Воздействие урока должно быть всесторонним — оздоровительным, образовательным и воспитательным.
5. Перед уроком следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, т.к. достигнуть общую цель учебно-тренировочного процесса

можно лишь при условии успешного завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия.

**Методика построения урока.** Основное место в первой части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, руководствуясь принципом постепенности, обычно придерживаются такой последовательности упражнений: потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале **основной** части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

В учебно-тренировочном уроке момент наивысшей работоспособности используют для развития необходимых физических качеств. Для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств на уроках следует использовать соревновательный и игровой методы.

Завершение урока связано со снижением работоспособности. Типичными для **заключительной** части урока считают следующие педагогические задачи: обучить выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу; переключать внимание на отдых, учебную работу. Для решения этих задач подбираются легко дозируемые упражнения (ходьба, бег трусцой, элементарные движения и др.) Порядок решения этих задач должен одновременно обеспечивать снижение нагрузки.