

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»  
*Приложение 2 к рабочей программе*

**Методические указания по освоению дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки**

53.03.04 «Искусство народного пения»

Разработчик:  
преподаватель Иванов А.С.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с ФГОС ВО и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт».

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины. Курс дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два направления: *теоретическая подготовка и практическая подготовка*. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли, основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

В ходе теоретических занятий и бесед рекомендуется литература для изучения правил игры в баскетбол, волейбол, футбол, по истории развития данного вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению, спортивные журналы и энциклопедии и т.п. Для обучающихся организуется просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете, а также просмотр и обсуждение игр мастеров по видам спорта, история возникновения и развития видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол) в Красноярском крае, соревнований Чемпионатов Европы, Мира, Олимпийских Игр.

Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Методика проведения пробы с 20ю приседаниями:

Студент отдыхает сидя 3минуты. Затем подсчитывается количество ЧСС за 15сек с перерасчетом на 1мин (исходная частота).

Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30сек, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу после приседаний студент садится и у него подсчитывается количество ЧСС в течение 15сек с перерасчетом на 1 мин.

Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в %. Например, ЧСС исходная – 60уд/мин после 20 приседаний – 81уд/мин, поэтому  $(81 - 60) : 60 \times 100 = 35\%$ . Либо, для лучшего понимания, можно найти разницу в ЧСС по формуле: пульс до приседаний – 100%, после приседаний – X, что в переводе на наш пример означает:  
 $60 - 100\%$

81 - X%, где  $X = (81 \times 100) : 60 = 135\%$ , т.е., если исходный уровень ЧСС принимаем за 100%, то увеличение ЧСС произошло на 35%, что и получилось в первом варианте подсчета.

Методика проведения пешеходного 2х км теста (тест ИКК):

Дистанцию 2км следует пройти как можно быстрее, но в равномерном темпе без ускорения на финише.

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

Для мужчин:  $420 - (11,6 t_1 + 0,2 t_2 + 0,56 w + 2,6 H/p^2 - 0,2 L)$

Для женщин:  $304 - (8,5 t_1 + 0,14 t_2 + 0,32 w + 1,1 H/p^2 - 0,4 L)$

Где:  $t_1$  – время прохождения 2км (полные минуты),

$t_2$  - время прохождения 2км (секунды),

w - частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения дистанции (ударов в минуту),

H- вес тела (кг),

P - рост (м),

L- возраст (число полных лет).

Средства практического материала используются для развития физических кондиций.

Развитие силы. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.);
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в самосопротивлении;

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.);

- упражнения с противодействием партнера.

Развитие быстроты. Основные и дополнительные средства:

- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);
- челночный бег;
- бег по разметкам в равномерном темпе;
- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;
  - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);
  - передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;
  - ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;
  - - преодоление полосы препятствий, повороты, обегания различных предметов;
  - эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

Развитие выносливости. Основные и дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- продолжительный бег;
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

Развитие гибкости. Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
- маховые движения с большой амплитудой;
- пружинящие упражнения, покачивания;
- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);
- пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);
- упражнения с использованием веса собственного тела;
- статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения:

- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
- упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны;
- упражнения в равновесии;
- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные упражнения различных избранных видов спорта;
- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.

## Упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения СФП выполняются в соответствии с состоянием здоровья и показаниями и противопоказаниями к их выполнению.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в зоне умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.

Развитие силы. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег со средней скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в допустимом темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Аэробика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Ускорения с изменением направления движения. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Передвижения приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным допустимым отягощением на основные мышечные группы. Ходьба глубококом приседе, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ . Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полу приседе.

Развитие выносливости. Равномерный бег средней интенсивности. Игра в баскетбол с ограниченным временем игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег и ходьба «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Для оптимальной организации процесса изучения дисциплины необходимы следующие условия:

- система планирования тренировочного процесса, научное обоснование дозировки технико-тактической работы и развитие функциональных возможностей организма;
- интенсификация тренировочного процесса (система БКМ, спарринги, имитации);
- оптимизация соревновательной подготовки;

- применение современных методов в подготовке баскетболистов, волейболистов, футболистов, легкоатлетов, гимнастов: тестовое сопровождение, целевое планирование, увеличение интенсивности и усложнение специализированной работы, оптимизация восстановительных мероприятий, современное медицинское обеспечение, совершенствование тренировочных методик;
- использование резервов психики – повышение мотивации, концентрации внимания, внедрение в тренировочный процесс методов саморегуляции

### **Задания для групп ЛФК.**

#### **Тематика заданий для студентов всех отделений и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

##### *Этапы:*

- 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
- 2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
- 3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.
- 4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
- 5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
- 6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

#### **1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации?
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания?
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы?
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы?
5. ЛФК при черепно-мозговой травме?
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы?
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы?
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?
9. ЛФК после перенесенных травм?
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения?
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях?
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции?
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта?
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии?
15. ЛФК при нарушениях осанки?

## **2 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры?
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования?
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе?
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи?
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом?
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования?
8. Средства физической культуры и спорта?
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система?
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки?
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности?
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе?
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности?
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ?
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии?

## **3.семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии?
2. Здоровый образ жизни студента? Рациональный режим труда и отдыха?
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие?
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих?
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни?
7. Гигиенические основы закаливания?
8. Личная гигиена студента и ее составляющие?
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта?
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни?
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента?
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов?
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие?
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период?
15. Методические принципы физического воспитания?

## **4.семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями?
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи?

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе?
4. Единая спортивная классификация?
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности?
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований?
7. Студенческие спортивные организации?
8. Современные популярные системы физических упражнений?
9. История олимпийских игр?
10. Современное Олимпийское движение?
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад?
12. Универсиада 2013 года в Казани?
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов?
14. История комплекса ГТО и БГТО?
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий?

### **5. семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности?
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий?
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта?
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом?
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи?
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы)?
7. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля?
8. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания?
9. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма?
10. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе?
11. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии?
12. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе?
13. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты?
14. Характеристика и воспитание физических качеств?
15. Методика формирования силы?

### **6. семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП?
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов?
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов?
4. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе?
5. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях?
6. ППФП студентов во внеучебное время?
7. Система контроля за ППФП студентов?
8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП?



9. Прикладные виды спорта в ППФП студентов?
10. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП?
11. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду?
12. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий?
13. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи?
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом?
15. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время?

приложение 1

Общие показания и противопоказания  
к занятиям физической культурой студентов специального  
медицинского отделения

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием ;</li> <li>- Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя;</li> <li>- Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обще-развивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе;</li> <li>- упражнения на координацию, воспитание правильной осанки;</li> <li>- ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.</li> </ul>
2	Желудочно-кишечного тракта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные</li> </ul>

		пресса увеличивается постепенно.	упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	Обще-развивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение	Упражнения изи.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной

		внутрибрюшного давления.	стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упр-я, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.
6	Нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы;</li> <li>- упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувыркания;</li> <li>- монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска;</li> <li>- злоупотребление строевыми упр-ми.</li> </ul>	О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, - силовые упражнения, статические упр-я.
7	Органов зрения	<p>Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.);</li> <li>- упр-я с натуживанием;</li> <li>- бокс, борьба, тяжелая атлетика;</li> <li>- спортивная гимнастика, акробатика;</li> <li>- футбол, б/б, хоккей, регби.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я;</li> <li>- упр-я для мышц шеи и плечевого пояса;</li> <li>- спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза;</li> <li>- упр-я на расслабления мышц конечностей;</li> <li>- плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.</li> </ul>
8	Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища,

			корректирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
9	Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	- Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

## Приложение 2

### Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию

Признаки утомления	Степени утомления		
	1 степень Небольшое	2 степень Значительное	3 степень Очень большое
Окраска	Небольшое	Значительное	Неравномерное

кожи	покраснение	покраснение	покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях преподавателя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту