

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

*Приложение 2 к рабочей программе*

Методические рекомендации по освоению дисциплины

**Физическая культура и спорт**

**Специальности**

54.05.04 Скульптура

54.05.03 Графика

54.05.02 Живопись

Разработчик:  
доцент кафедры Иванов И.А

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура» разработаны в соответствии с ФГОС ВО по специальностям **54.05.04 Скульптура, 54.05.03 Графика, 54.05.02 Живопись**, 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, мини-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, мини-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 20 - ю приседаниями:**

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

Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 сек, 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 15 сек с перерасчетом на 1 мин.

Определяется увеличение ЧСС после приседаний сравнительно с исходной в %. Например, ЧСС исходная – 60 уд/мин после 20 приседаний – 81 уд/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 2 км 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 2 км (полные минуты),

$t_2$  – время прохождения 2 км (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° и 360°. 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.

## 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 пресса увеличивается постепенно.</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 упражнения;</li> <li>- упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря;</li> <li>- дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.</li> </ul>
3	Органов дыхания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обще-развивающие упражнения, способствующие</li> </ul>

	длительный бег.	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 внутрибрюшного давления.	Упражнения изи.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной 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	- Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувыркания; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевымиупр-ми.	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	Исключаются занятия, при которых возможны удары по голове и отслойка сетчатки; - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием;	- обще-развивающие, дыхательные, корригирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бокс, борьба, тяжелая атлетика;</li> <li>- спортивная гимнастика, акробатика;</li> <li>- футбол, б/б, хоккей, регби.</li> </ul>	<p>мышц глаза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упр-я на расслабления мышц конечностей;</li> <li>- плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.</li> </ul>
8 Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	<p>О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корригирующие 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.</p>
9 Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище);</li> <li>- 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.</li> </ul>



## Признаки утомления на занятиях по физическому воспитанию

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