

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств



«Утверждаю»

проректор по учебной работе

Б.Г.Ашхотов

18 февраля 2015 г.

## Рабочая программа

учебной дисциплины

ОД. 01.06

ОГСЭ.05

## Физическая культура

для специальностей

54.02.01 Дизайн(по отраслям)

53.02.07 Теория музыки

53.02.03Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.06Хоровое дирижирование

Нальчик, 2015г.

Рабочая программа «Физическая культура» одобрена предметно-цикловой комиссией «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 4

От «16» февраля 2015 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Прокудина Н.П.

Разработана на основе Федеральных государственных

образовательных стандартов для специальностей

54.02.01 Дизайн(по отраслям)

53.02.07 Теория музыки

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.06 Хоровое дирижирование

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ \_\_\_\_\_ Мамбетов Ю.В.

Эксперт: тренер-педагог СДЮСШОР, МС СССР по боксу,  
майор внутренней службы в отставке \_\_\_\_\_ Амшоков К.Б..

## Содержание:

- 1.Цель и задачи дисциплины.
- 2.Требования к уровню освоения содержания дисциплины.
- 3.Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности.
- 4.Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля (программный минимум, зачетно-экзаменационные требования).
- 5.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
- 6.Материально-техническое обеспечение дисциплины.
- 7.Методические рекомендации преподавателям.
- 8.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.
- 9.Перечень основной учебной литературы.

Целью физического воспитания является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих целей и задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

## **2. Требования к уровню усвоения содержания дисциплины**

Изучение дисциплины ОД. 01.06 «Физическая культура» направленно на формирование следующих общих компетенций:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате изучения курса ОД. 01.06 «Физическая культура» учащиеся должны

### **уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Изучение дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» направлено на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения курса ОГСЭ.05 «Физическая культура» учащиеся должны

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни

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

Учебная дисциплина ОД. 01.06, ОГСЭ.05 «Физическая культура»

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	372ч.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	248ч.
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	124ч.
Формы контроля. Итоговая оценка в форме дифференцированного зачета	зачёт 1-4 семестр

### **4. Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля (программный минимум, зачетно- экзаменационные требования).**

#### **Содержание рабочей программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт ( теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы *Программы*:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела *Программы*, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал *Программы* включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры.

### Тематический план

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. По некоторым темам лекции включают в

себя рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими знаниями, темы которых определяются кафедрой самостоятельно. К каждой лекции кафедра физического воспитания должна предоставить студентам список рекомендуемой (доступной) литературы.

### *Первый год обучения (обязательная тематика)*

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 час)

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры (1 час)

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навык.

Содержание: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем



организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 час)

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (1 час)

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

### Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (1 час).

1 часть. Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятий.

Содержание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий

физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Знания мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (1 час)

Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

*Второй год обучения (обязательная тематика)*

#### Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 часа)

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, система физических упражнений.

Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (1 час)\*

Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Содержание. Краткая историческая справка.. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

\* Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в вузе.

#### Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (2 часа)

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Третий-четвертый год обучения (обязательная тематика)*

#### Тема 10. профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов (4 часа)

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

Содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста ( 2 часа)\*

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

\*Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

**Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривает освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

### Первый курс

1. методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах).
2. простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. основы методики самомассажа.
5. методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

### Второй курс

1. методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

#### Третий-четвертый курс

1. методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и их характера труда.

#### Содержание практических разделов дисциплины

Курс Раздел	1 курс часы	2 курс часы	3 курс часы	4 курс часы
1. Легкая атлетика	10	10	12	10
2. Спортивные Игры (ритмика)	24	24	20	36
3. Лыжная подготовка	10	10	12	8
4. Кроссовая подготовка	10	10	10	4
5. Силовая подготовка	10	10	10	4
Всего:	64	64	64	62

Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств у студентов, определяются в рабочей программе кафедрой физического воспитания. Обязательными

видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

### 1. Легкая атлетика.

1-2 курс. История развития легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Владение техникой спринтерского и длительного бега. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники эстафетного бега, метание гранаты в цель и на дальность с разбега. (Поурочные планы занятий по легкой атлетике прилагаются)

3-4 курс. Совершенствование бега на короткие и длинные дистанции. Закрепление техники метания, прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. Изучение правил соревнований по легкой атлетике и методику проведения соревнований.

### 2. Спортивные игры

1-2 курс. Техника безопасности. История развития спортивных игр. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр. Изучение техники и тактики спортивных игр.

3-4 курс. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша). Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Характеристика обучения. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения. Факторы, обуславливающие обучение технико-тактическими действиями. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой. Совершенствование техники и тактики спортивных игр. (Поурочные планы занятий по спортивным играм прилагаются)

### 3. Лыжная подготовка

1-2 курс. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Методика выбора лыж и их подготовка, экипировка. Обучение видам лыжных ходов и переходам. Изучение техники лыжных ходов.

3-4 курс. Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. Обучение техники передвижения с поддержанием высокой скорости. Методика организаций соревнований по лыжным гонкам. (Поурочные планы занятий по лыжной подготовке прилагаются).

#### 4. Кроссовая подготовка

1-4 курс. Значения бега по пересеченной местности на организм. Способы проведения тренировок по кроссовой подготовке. Развитие выносливости. Профилактика травм при занятиях по кроссовой подготовке. Совершенствование бега по пересеченной местности. (Поурочные планы занятий по кроссовой подготовке прилагаются)

#### 5. Силовая подготовка

1-2 курс. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Понятие силы, различие между общефизической подготовкой и специально-физической подготовкой. Методика проведения тренировок по силовой подготовке. Практические занятия по совершенствованию физических качеств. (Поурочные планы занятий по силовой подготовке прилагаются)

3-4 курс. Практические занятия на развитие силы, гибкости. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Понятие статических и динамических упражнений. Значение силовой подготовки в профессиональной деятельности. Методы дозирования нагрузки во время занятий по силовой подготовке.

#### Специальное учебное отделение

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями специального медицинского отделения физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).



## **Контрольный раздел**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль-зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

## **Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем двум разделам учебной деятельности.

Первый раздел. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими

практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

### Второй раздел. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии (таблица 2). Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблице 3. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания.

Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко (таблица 1).

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Таблица 2 .Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3. Тест на общую выносливость : бег 2000 м (мин., сек.); бег 3000 м. (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Таблица 3 Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
	женщины				
1. Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2. Бег на лыжах - 3 км (мин, сек); - 5 км. (мин, сек)	18.00 31.00	18.30 32.00	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38.б/вр
3. Плавание - 50 м. (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	54.0 2,15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10

4. Прыжки в длину с места ( см )	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину или с разбега ( см )	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
	мужчины				
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег на лыжах - 5 км (мин, сек); - 10 км (мин, сек)	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28.30 б/вр
3. Плавание - 50 м (мин, сек); - 100 м (мин, сек)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/вр 2.30
4. Прыжки в длину с места ( см )	250	240	230	223	215
5. Прыжки: - в длину - в высоту с разбега ( см )	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол- во раз)	10	7	5	3	2

### **Специальное отделение**

Все студенты специального отделения в конце каждого семестра представляют рефераты (объем 3-5 ст.) по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья, что предусмотрено программой:

I семестр – «Диагноз и краткое описание заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие»

II семестр – «Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»

III семестр – «Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)»

IV семестр – «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)»

Кроме того студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы *Программы*, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

*Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения*

(мужчины и женщины)\*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (мужчины)
3. Поднимание туловища (сед ) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в длину с места
5. Бег 100 м
6. Бег: - мужчины – 3 км,  
- женщины – 2 км (без учета времени)
7. Тест Купера (12 – минутное передвижение)
  
8. Бег на лыжах: - мужчины – 3 км,  
- женщины – 2 км (без учета времени)
9. Упражнение с мячом
10. Упражнения на гибкость
11. Упражнения со скалкой.

\* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в выполнении в очках определяют преподаватели кафедры с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ТЕКУЩАЯ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИИ. ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЕ.**

На всех курсах обучения в середине семестра по результатам текущей успеваемости и определенных тестов проводятся контроль и выставляется оценки ” зачтено ” или ” незачтено ”. В конце каждого семестра давать студентам контрольно-тестовые упражнения для оценке физической подготовки, которые разрабатываются преподавателей физкультуры, и на основании их выполнения выставляется оценка “ зачтена “ или ” незачтена ”. Итоговая оценка проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделу программы, а также обязательного выполнения тестовых упражнений.

**КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. УЧАЩИХСЯ ГРУППЫ НА БАЗЕ 9  
КЛАССОВ**

Виды предложений		1. курс зачтено	2. курс зачтено	3. курс зачтено	4. курс зачтено
1. Бег 60 метров.	Юн.	9.5	9.2	9.0	8.8
	Дев.	10.0	10.5	10.3	10.0
2. Бег 100 метров.	Юн.	15.2	15.4	15.0	14.8
	Дев.	18.0	17.5	17.2	17.0
3. Кросс 500 метров.	Дев.	2.05	2.00	1.55	1.50
4. Кросс 2000 метров.	Юн.	12.00	11.40	11.20	11.10
5. Кросс 1000 метров.	Юн.	5.30	5.15	5.00	4.45
	Дев.	7.30	7.15	7.00	6.45
6. Челночный бег 10/6	Юн.	18.8	18.4	18.0	17.8
	Дев.	21.6	20.8	20.4	20.0
7.Прыжки в дл. с/м.	Юн.	2.00	2.05	2.10	2.20
	Дев.	1.45	1.55	1.65	1.75
8.Тройной пр. с/м.	Юн.	5.80	6.05	6.30	6.80
	Дев.	4.50	4.80	5.10	5.60
9.Приседание на одной ноге	Юн.	6	8	10	12
	Дев.	4	6	8	10
10.Подтягивание на перекладине	Юн.	5	7	10	12
	Дев.	5	6	8	10
11.Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа	Юн.	15	20	25	30
	Дев.	5	6	8	10
12.Подъем туловища из пол. Лежа на спине	Дев.	12	18	22	25
13.В висе поднимание ног до касание перекладины	Юн.	2	4	6	8
14.Метание гранаты 700гр.	Юн.	30	31	32	35
15.Метание гранаты 500гр.	Дев.	18	20	21	22
16.Многоскоки 18 метр	Юн.	9	8	8	7
	Дев.	10	9	9	8
17.Упор лежа – упор присев повторение.	Юн.	10.8	10.4	10.2	10.0
	Дев.	11.8	11.4	11.2	11.0

*СТУДЕНТЫ ОСВОБОЖДЕНЫ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ЗДАЮТ  
МЕТАДИЧЕСКИЙ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ В ВИДЕ РЕФЕРАТОВ:*

Примерная тематика рефератов

1. Понятие здоровья, этапы формирования здоровья.
2. Влияние физических упражнений на здоровье, физическое развитие и творческую деятельность музыканта.
3. занятия регулярных занятий физической культуры и спортом, а также рационального режима труда, отдыха и питания для студента.
4. Рациональное питание. Гигиена сна. Правильный уход за кожей тела и полости рта.
5. Вред курения, употребление алкоголя и наркотиков.
6. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.
7. Правила и приемы закаливания солнцем воздухом, водой, термопроцедуры.
8. Физическая культура личности. Физическая культура и профессия и др.

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение  
дисциплины.**

**Рекомендуемая литература:**

*а) Дополнительная литература*

1. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын // М.: Академия.- 2005.- 152 (учебное пособие).
2. Спортивная медицина, лечебная физкультура и массаж / С.Н. Попов // М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 351 с. – (учебник).
3. Оздоровительный бег / Л.И. Верещагин // Л.: Ленинград. – 1990. – 58 с. – (учебное пособие)
4. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения / П.А. Ренстром // Киев. Олимпийская литература. – 2002. – 379 с.
5. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин // М.: Физкультура и спорт; Спорткадемпред. – 2006. – 360 с.
6. Физическое воспитание: теория, методика, практика: 2-е изд. Переработанное и дополнение / Ю.В. Менхин // М.: Физкультура и спорт; Спорткадемпред. – 2006. – 312 с. – учебное пособие.
7. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая // М.: Советский спорт. – 2006. – 272 с.

*б) Методическая литература*

- Литвинов Е.В. Спортивная тренировка и ее воздействие на организм студентов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Литвинов Е.В. Профилактика спортивного травматизма и гигиена спортивных сооружений. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Литвинов Е.В. Рекомендации по оздоровлению позвоночника. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21с.
- Литвинов Е.В. Гигиенические основы, показания и противопоказания к применению массажа. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 17 с.

- Литвинов Е.В. Определение состояния тренированности. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 17 с.
- Литвинов Е.В. Личная гигиена и контроль за состоянием здоровья студентов-спортсменов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Назенцева Н.М. Техническая и психологическая подготовка волейболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21 с.
- Замолоцких А.В. Особенности физической подготовки молодых баскетболистов высокого роста. - Воронеж, ВГТУ.-2005–18 с.
- Васильева Л.М. Акробатическая подготовка волейболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 21 с.
- Сладкомедова Н.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 27 с.
- Кутузова И.А. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 23 с.
- Махмудов И.И. Современная система подготовки бегунов на средние дистанции. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 25 с.
- Зобова О.А. Характеристика показателей скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и студентов, не занимающихся спортом. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 30 с.
- Чусова Т.Л. Физическая культура – составная часть культуры человека. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 24 с.
- Чусова Т.Л. Физическая культура в молодежной среде. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 30 с.
- Яхнева Е.А. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой при различных заболеваниях - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 34 с.
- Васильев А.В., Васильева Л.М. Методика подготовки связующего игрока: особенности игровой функции, отбор и оценка в соревновательной деятельности -Воронеж, ВГТУ.-2005.–56 с.
- Щербинина Л.И. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 33 с.
- Щербинина Л.И. Методика проведения занятий по аэробике у студентов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 20 с.
- Дубова Л.П. Методика специальной подготовки квалифицированных студентов-баскетболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 32 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при болях в сердце. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 20 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.- Воронеж, ВГТУ.-2005. – 65 с.
- Вялых Н.Н. Обучение тактике командной игры студентов-баскетболистов. - Воронеж, ВГТУ.-2005. – 29 с.
- Долгих П.А. Развитие скоростно-силовых качеств у спринтеров. - Воронеж, ВГТУ.- 2005. – 21с.
- Куликов И.П., Данилов М.С., Литвинов В.П. Организация и методика общей и специальной подготовки юных футболистов. Учебное пособие.- Воронеж, ВГТУ. – 2005.- 86 с.



- Сладкомедова Н.А. Практические рекомендации по воспитанию силы у студентов стрелков-винтовочников. - Воронеж, 2006.- 29 с.
- Сладкомедова Н.А. Теоретическая и практическая подготовка стрелков-винтовочников. - Воронеж, 2006.- 32 с.
- Перельгина Н.Г. Повышение соревновательной деятельности акробатов на основе учета их личностных характеристик. - Воронеж, 2006.- 27 с.
- Фалеев О.В., Семенова А.М. Армреслинг в ВГТУ: развитие и тренировка. - Воронеж, 2006.- 37 с.
- Душкин О.А. Методика тренировочного цикла у студентов-пауэрлифтеров. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Литвинов Е.В. Методика ЛФК для профилактики гиподинамии у студентов.- Воронеж, 2006.- 26 с.
- Литвинов Е.В. Методика ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Литвинов Е.В. Комплексы ЛФК при плоскостопии и варикозном расширении вен у студентов. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Литвинов Е.В. Методика и комплексы ЛФК при бронхолегочных заболеваниях. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Замолоцких М.Н. профилактика и лечение остеохондроза на занятиях физкультурой. - Воронеж, 2006.- 24 с.
- Мужаровская М.Н. Методические принципы организации занятий утренней гимнастикой. - Воронеж, 2006.- 28 с.
- Хромых Г.Я. Профилактические комплексы упражнений у студентов с патологией позвоночника. - Воронеж, 2006.- 25 с.
- Мануковская Г.П. Физическая реабилитация при нарушениях позвоночника на занятиях со студентами специального отделения. - Воронеж, 2006.- 67 с.
- Мануковская Г.П. физическая реабилитация при плоскостопии на занятиях в специальном отделении. - Воронеж, 2006.- 39 с.
- Смолянова Л.А. Использование игровой деятельности на занятиях по лыжной подготовке у студентов начальных курсов. - Воронеж, 2007.- 29 с.
- Гладких О.В. Методика круглогодичной психологической и физической подготовки лыжников-гонщиков. - Воронеж, 2007.- 39 с.
- Яхнева Е.А. Травмы: причины и предупреждение спортивного травматизма- Воронеж, 2007.- 21 с.
- Литвинов Е.В. Первая помощь при неотложных состояниях и травмах на занятиях по физической культуре. - Воронеж, 2007.- 30 с.
- Стукалов С.В. Методика совершенствования техники игры головой в штрафной площади. - Воронеж, 2007.- 35 с.
- Мужаровская М.Н. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. - Воронеж, 2007.- 26 с.
- Мужаровская М.Н. Организация и программное построение курса физической подготовки студентов. - Воронеж, 2007.- 28 с.

- Сладкомедова Н.А. Особенности техники стрельбы из пневматической винтовки. - Воронеж, 2007.- 36 с.
- Литвинов Е.В., Мужаровская М.Н. Теоретические основы массажа и его практическое применение. - Воронеж, 2007.- 25 с.
- Литвинов Е.В., Иншаков С.Н. Самодиагностика состояния организма на занятиях по физической культуре и спорту. - Воронеж, 2007.- 27 с.
- Литвинов Е.В., Мужаровская М.Н. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. - Воронеж, 2007.- 24 с.
- Хромых Г.Я. Лечебный массаж при наиболее часто встречающихся заболеваниях у студентов медицинских групп. - Воронеж, 2007.- 24 с.
- Мануковская Г.П. Точечный массаж при остеохондрозе позвоночника. - Воронеж, 2007.- 46 с.
- Мануковская Г.П. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника. - Воронеж, 2007.- 49 с.
- Мануковская Г.П. Сохранение зрения при работе с компьютером. - Воронеж, 2007.- 40 с.

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

Спортивные залы и площадки , тренажеры, спортивный инвентарь

*Средства обеспечения освоения дисциплины:*

- закон о физической культуре и спорт
- официальные правила соревнований по видам спорта
- положения о соревнованиях по видам спорта
- учебные фильмы о тренировках ведущих спортсменов: мастеров спорта, чемпионов России
- просмотр соревнований по видам спорта на первенство России, области, города.

В настоящее время колледж культуры располагает спортивным залом 23/12, двумя раздевалками с душевыми и туалетными комнатами, комнатой для хранения спортивного инвентаря, кабинетом срезвоститания. Зал имеет два выхода. Из спортивного инвентаря имеются: штанга, гантели, гири, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса ( 5 шт. ), 2 волейбольных мяча, 2 баскетбольных мяча, 1 футбольный мяч. Тренажер для ног и рук, диск ” здоровья ” . скакалки. Медицинские весы. Имеется аудио аппаратура.

## **7. Методические рекомендации преподавателям.**

-избегать тех упражнений и режимов их выполнения которые перегружают функции систем организма, связанных с исполнительским деятельностью;

-больше и регулярно использовать на уроках чередование физических упражнений и мышечной релаксации;

-учитывая многообразие в процессе уроков задач, наиболее эффективной его формой является комплексный урок, включающий в себя решение задач теоретических и практических, развития различных моторно – двигательных и физических качеств, профилактические упражнения;

-необходимо учитывать специфику студента-музыканта, привыкшего в основном к индивидуальному подходу при занятиях по специальности

-активнее использовать консультативную форму педагогической деятельности преподавателей физкультуры

-комплексный урок со студентами-музыкантами должен включать: игры, легкоатлетические упражнения, различные виды гимнастики.

В начале урока рекомендуются специальные упражнения для пальцев и кистей рук, а в конце урока упражнения на расслабление.

Рекомендуется в процессе О.Ф.П. делать акцент на развитие быстроты и ловкости. Упражнения, направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие мышц спины и ног выполняются в среднем темпе. Упражнения направленные на развитие силы пальцев, выполняются, возможно с большей частотой, чтобы наращиваемая сила мышц имела динамический характер, не терялось способность к их расслаблению.

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

Установленный недельный объем тренирующей физической двигательной нагрузки составляет 6-8 часов. Таким образом студент должен различными видами самостоятельных занятий дополнительно заниматься 4-6 часов в неделю. Физическая культура может быть включена в режим дня музыканта только на основе осознания им полезности регулярного использования различных средств Ф.К. для профессиональной деятельности, для обеспечения здоровья. Длительное использование средств Ф.К, получаемый практический опыт позволяют в дальнейшем гибко выбирать и использовать их для решения текущих задач: общего и специального физического развития, закаливания, профилактики заболеваний, восстановительно-профилактических мероприятий и т.п. Такая активная мотивация и ориентация личности на Ф.К. позволяет говорить об индивидуальном профессиональном здоровом стиле жизни. Каждый человек, в конечном счете из многообразия средств Ф.К. оставляет наиболее эффективные, полезные и приятные ему средство, индивидуализируя таким образом их структуру. Для изучения влияния на организм физических упражнений необходимо вести дневник самоконтроля. Для наиболее

эффективного развития необходимых физических качеств, дыхательной системы, двигательной активности студента из множества видов спорта необходимо рекомендовать профилирующие для вокалистов, хоровиков и духовников: легкую атлетику, плавание, теннис, спортивные игры, фехтование, художественную гимнастику, лыжу, стрельбу. Духовникам, вокалистам и хоровикам можно предложить изучить различные виды дыхательной гимнастики.

## **9.Перечень основной учебной литературы.**

- 1.Карабейников Н.К. ” Физическое воспитание ” учебные пособие для студентов ССУЗов. М. 1989 г.
- 2.Портных Ю.И. ”Спортивные и подвижные игры ” учебник для техникумов М.1989 г.
- 3.Боршай В.М. “ Физкультура в школе и дома ” Ростов Н/Д 2001 г.
- 4.Парин В.В. “ Анатомия и физиология человека ” М. 1990 г.
- 5.Тарасенко Т.М. ” Физическое воспитание специальных медицинских группах” М.1988 г.
- 6.Галигаев М.П. учебное пособие “ Физическое пособие для музыканта “ Ростов Н/Д 2001 г.
- 7.Вайтбоум Я.С. ”Гигиена физического воспитания ” М. 1986 г.
- 8.Астахов А.М. “ Физическая культура студентов вузов культуры ” 1992 г.
- 9.Физическая культура. Учебная программа для музыкальных училищ под реакцией Галигаева М.П. 1991 г.
10. Физическая культура студентов: учебник для вузов/ В.И. Ильинич // М.: Гардарики. – 2007. – 448 с.
11. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов /Л.П. Матвеев // СПб. Омега. – 2005. – 160 с.
- 12.Самоконтроль при занятиях физической культуры / Г.И. Готовцев, В.И. Дубровский // М.: Физкультура и спорт. – 1984. – 301 с. (учебник).
13. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // М.: Гардарики. – 2007 - 218 с. (учебное пособие).
14. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для высших и средних учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Академия – 2004.- 480 с. (учебное пособие).