Электронный абонемент ЦНБ им. Е.А. Боброва

УДК 796.0(073)
ББК 5я73
К78

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 03.03.2014 г., протокол № 5.

Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка») / В. И. Кравчук; Челябинская государственная академия культуры и искусств. – Челябинск, 2014. – 300 с.
ISBN 978-5-94839-465-7

Профессионально-прикладная физическая подготовка является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, обеспечивая повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитывая у студентов устойчивую психику. Профессионально-прикладная физическая подготовка позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы, профессионально необходимые психофизические качества.

Учебное пособие предназначено для использования в самостоятельной работе студентов по развитию профессионально значимых физических качеств и подготовки к сдаче тестов профессионально-прикладной физической подготовки по курсу «Физическая культура».

Рецензенты:

В. С. Быков, заведующий кафедрой физического воспитания Южно-Уральского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

П. И. Костенок, ректор Южно-Уральского государственного института искусств, доктор педагогических наук, профессор

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинской государственной академии культуры и искусств

ISBN 978-5-94839-465-7

© Кравчук В. И., 2014
© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2014

Электронный абонемент ЦНБ им. Е.А. Боброва

ηqdqΥeΥ ϑΕ dedΕϑΥze d ϵcɔɑϵɔ Jqddϒqyè

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вуза 9
2. Особенности профессиональной деятельности студентов различных музыкальных специальностей 13
3. Двигательная активность и работоспособность 26
4. Методические особенности развития профессионально важных физических качеств 47
5. Регуляция нервно-эмоционального напряжения Методики релаксаций 84
6. Совершенствование функции дыхания 116
7. Формы самостоятельных внеучебных занятий ППФП 133
8. Оценка и самоконтроль ППФП студентов 164
9. Профилактика профессиональных заболеваний у студентов-музыкантов 184
Список рекомендуемой литературы 198
Приложения 206
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» 206
Тесты ППФП на 1, 3, 5 семестры 249
Гимнастика Йожефа Гата для музыкантов 250
Психомышечная тренировка по Г. Д. Горбунову 266
Психофизиологическая саморегуляция для самостоятельных занятий студентов-музыкантов (по З. И. Тюмасевой) 276
Примерные комплексы корригирующих упражнений (по Г. А. Шорину, Т. И. Поповой, Р. М. Поляковой) 282
Аэробика для развития кардиореспираторной выносливости 289
Комплексы упражнений вводной гимнастики (ВГ) 292
Комплексы упражнений для основных групп мышц 299

ηqdqΥeΥ ϑΕ dedΕϑΥze d ϵcɔɑϵɔ Jqddϒqyè