

**Карпенко Антон Геннадьевич**

преподаватель

НОУ ВО «Таганрогский институт

управления и экономики»

г. Таганрог, Ростовская область

## **ДИСЦИПЛИНА «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** автор статьи отмечает, что современные образовательные стандарты требуют от учебных заведений Российской Федерации использования широкого арсенала видов спорта и двигательной активности. Это связано с увеличением мотивации студентов к практическим занятиям, подготовкой к участию в программе «Готов к труду и обороне!», с последовательным освоением дисциплины «Физическая культура» (базовой части учебных планов) и «Прикладной физической культуры» (вариативная часть учебных планов).*

***Ключевые слова:** дисциплина «Прикладная физическая культура», виды спорта, виды двигательной активности, высшая профессиональная школа, образовательные стандарты.*

В соответствие с материально-технической базой института и кадровым составом кафедры физического воспитания учебный процесс по физической культуре на факультетах высшего профессионального образования в Таганрогском институте управления и экономики включает в себя несколько разделов:

1. Силовые виды спорта.
2. Профессионально-прикладная физическая культура и начальная военная подготовка.
3. Фитнес и гимнастика.
4. Спортивные игры.

Студент имеет право выбрать интересующее его направление подготовки на 1 и более семестр. Зачет формируется из сдачи контрольных, зачетных нормативов (один раз в год все студенты основной физкультурной группы участвуют в

программе «ГТО»), работы с индивидуальной Картой здоровья и регулярности посещений тренировочных занятий.

Материальная база института позволяет в силовую подготовку включить такие виды спорта как гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг, тяжелая атлетика. Силовую гимнастику, пауэрлифтинг, тяжелую атлетику используют в секционной работе вузов довольно часто. А гиревой спорт довольно редко, это циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём веса максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Включение в программу гирь, позволяет нам развить, такое физическое качество, как силу, необходимое и связанное с силовой подготовкой, работа со снарядом длительное время, позволяет нам развить такое физическое качество как силовую выносливость, а освоение техники рывка и толчка с различным весом снаряда необходимо нам в дальнейшей подготовке и сочетании с единоборствами.

Профессионально-прикладная физическая культура – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Мы делаем акцент на военно-прикладную подготовку. В связи с этим включены в программу занятий военные сборы, работа по преодолению полосы препятствий, стрельба из пистолета и автомата в электронном тире, сборка, разборка АК-74 М, пистолета Макарова, работа с химзащитой, противогазом, также изучение команд в строю, перестроений.

Военные сборы проходят на нескольких базах: в отряде ОМОНА города Таганрога, где студенты могут ознакомиться с различными видами оружия, техники, полосы препятствий, гранат, мин и т. д.; в эскадрильи транспортной авиации, где происходит знакомство с бытом солдат, музеем авиации, работа на летных тренажерах; в военно-историческом музее.

Единоборства являются также частью прикладного направления. Изучение охватывают такие виды единоборств как: самбо, дзюдо, грэплинг, элементы рукопашного боя. Изучение техники проходит по основным элементам единоборств, включая различные виды приемов, такие как: страховка, самостраховка,

проходы в ноги, корпус, различные виды зацепов, броски через бедро, плечо, «мельница», бросок прогибом, болевые приемы на ноги и руки, удушение в стойке и партеры, работа в ближнем бою с оружием (нож, автомат, лопата, палка и т. п.), контрприемы. Также в обучении студентов применяются спарринги и соревновательные схватки с учетом времени.

Фитнес и гимнастика включена в рабочую программу дисциплины в основном с учетом пожеланий девушек. Изучаются основные элементы спортивной гимнастики: опорный прыжок, акробатическая композиция, работа на различных снарядах – брусья, перекладины, бумы, бревно. Также используются элементы современных женских гимнастик: бодифлекса, аэробики, стретчинга, танцев. Это помогают нам развить у студентов гибкость, ловкость и умение работать с собственным весом, управлять им на снарядах.

Реализуется секционная работа в группах спортивных игр – футбол, настольный теннис, волейбол. Проходит базовое изучение, освоение навыков и совершенствование технической и тактической игровой подготовки студентов. Игры позволяют развить гибкость, координацию движений, общую и специальную выносливость, что необходимо для дальнейшего физического труда и ведения здорового образа жизни.

Таким образом, реализуя прикладную физическую культуру в разных вариациях и направлениях, мы повышаем мотивацию к занятиям спортом и физической культурой, знакомим с различными видами двигательной активности, готовим студентов к будущей профессиональной и личной жизни, к участию в программе «ГТО».

### ***Список литературы***

1. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: Монография / С.Е. Гонсалес. – М.: Российский университет дружбы народов, 2013. – 196 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>

2. Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта: Учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 – Лечебное дело, 060103.65 / М.А. Ермакова, С.И. Матявина. – Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. – 149 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51454>

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Учебник / А.Г. Катранов [и др.]. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777>

4. Зиамбетов В.Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: Методические рекомендации / В.Ю. Зиамбетов. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 54 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50099>