

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВПО Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого

Методическое обеспечение дисциплины Б4 «Физическая культура»
для направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ
КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ
ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| Наименование тем (разделов) | Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий | | | |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Другие виды учебных занятий | Самостоятельная работа обучающихся |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 4 | | | |
| Тема 2. Социально -биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности и факторам среды обитания | 4 | | | |
| Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 4 | | | |
| Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | 4 | | | |
| Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | 4 | | | |
| Тема 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов | 4 | | | |
| Тема 7. Легкая атлетика | | 88 | | |
| Тема 8. Гимнастика | | 66 | | |
| Тема 9. Подвижные и спортивные игры | | 162 | | |
| Тема 10. Оздоровительный фитнес | | 60 | | |
| Подготовка к зачету | - | - | - | - |

| | | | | |
|------------------|----|-----|--|--|
| ИТОГО: 400 часов | 24 | 376 | | |
|------------------|----|-----|--|--|

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

2. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. Социально -биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности и факторам среды обитания.

1. Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

2. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и

условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

3. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

2. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

2. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 7. Легкая атлетика

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий легкой атлетикой. Воспитательное и прикладное значение легкой атлетики.

Особенности личной гигиены. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике. Организация и проведение соревнований.

Бег на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с

высоким подниманием бедра, выпрыгивания вверх, бег с захлестыванием голени, бег, выбрасывая прямые ноги вперед, семенящий бег. Тренировка в беге на короткие дистанции; контрольный бег.

Кросс (бег по пересеченной местности) юноши 1000 м, девушки 500 м. Бег по твердому и мягкому грунту; бег по слабо пересеченной местности. Тренировка: равномерный бег малой и средней интенсивности, переменный бег слабой и средней интенсивности, повторный бег средней интенсивности. Контрольный бег.

Прыжки в длину с разбега: техника прыжка способом «согнув ноги». Подводящие упражнения: прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу, прыжки с места в длину с двух ног, прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, прыжки в длину с короткого разбега. Контрольные прыжки.

Метание мяча: исходное положение метателя, метание мяча с места, метание мяча с разбега, заключительное усилие. Подводящие упражнения: Бросание и ловля набивных мячей двумя руками снизу - вперед, назад, через голову (вес мяча до 2 кг). Метание набивного мяча одной рукой (вес мяча до 500 г). Метание мяча с короткого разбега. Контрольное метание.

Тема 8. Гимнастика

История развития гимнастики. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Обувь, одежда, инвентарь, места занятий гимнастикой. Классификация видов гимнастики. Средства гимнастики.

Особенности личной гигиены и предупреждение травм при занятиях гимнастикой. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гимнастикой. Значение формирования правильной осанки.

Лечебная гимнастика, ее значение, средства. Производственная гимнастика, ее особенности, значение.

Строевые упражнения, построение, перестроение, размыкания, смыкания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, для рук, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты,

координации движений, гибкости; упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, корригирующие упражнения для глаз; упражнения на расслабление; упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с использованием других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии.

Утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физкультурная пауза.

Тема 9. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. Значение подвижных игр. Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию. Характеристика подвижных игр.

Подбор и проведение подвижных игр для детей различного возраста; подвижные игры, направленные на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.

Элементы техники игры бадминтон: стойка бадминтониста, подача, прием, двусторонняя игра.

Волейбол. Краткая история развития волейбола- Места занятий, инвентарь, одежда, обувь волейболиста. Особенности личной гигиены волейболиста, правила соревнований по волейболу.

Практический материал: стойка волейболиста, перемещения: ходьба, бег, скачок, прыжок. Передача двумя руками сверху в стойке, в движении; прием мяча снизу двумя руками. подача мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Краткая история развития баскетбола. Места занятий, инвентарь, одежда, обувь баскетболиста. Гигиенические требования к местам занятий и личная гигиена баскетболиста. Правила соревнований по баскетболу.

Практический материал: стойка баскетболиста, перемещения: приставными шагами, спиной вперед, с изменением скорости, прыжками; остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча двумя

руками на месте, в движении, с полуотскока. Передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой, ведение с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, двумя руками от груди, снизу, из-за головы. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.

Тема 10. Оздоровительный фитнес

Классическая аэробика

Основы классической аэробики. Классификация элементов классической аэробики. Музыкальное сопровождение. Техника выполнения элементов. Методы разучивания элементов. Комбинации по классической аэробике. .

Силовая тренировка

Основы силовой тренировки. Средства и методы воспитания силовых качеств. Тренировочные периоды и их характеристики. Техника выполнения упражнений. Структура урока. Силовой тренинг: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости.

Стретчинг

Общая характеристика стретчинга. Основные упражнения в подготовительной части урока. Упражнения в конце занятия. Упражнения в системе занятий силовой аэробикой. Комплексы упражнений на растягивание мышц груди и спины. Комплексы упражнений на растягивание мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений на гибкость для мышц и связок тазобедренных суставов. Комплексы упражнений на растягивание икроножных мышц и задней части бедер. Комплексы упражнений на растягивание мышц передней части бедра.

Пилатес

Структура и содержание занятий оздоровительным фитнесом по Пилатесу. Техника выполнения элементов. Методы разучивания элементов. Пилатес на мячах. Комплексы упражнений Пилатеса на мячах с различной степенью сложности. Комплексы Пилатес-йога, релаксационные

упражнения. Комплексы с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень. Комплексы упражнений по Пилатесу с гантелями, с эластичной лентой. Силовой тренинг по Пилатесу: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости. Релаксационный Пилатес в заключительной части урока.

Бодифлекс

Общая характеристика и основы программы «Бодифлекса». Основные упражнения по методике «Бодифлекс». Техника дыхания в бодифлексе. Изометрические и изотонические упражнения. Основной комплекс упражнений по программе «Бодифлекс». Тренинг – «Бодифлекс» в различных частях занятий- изометрические и изотонические упражнения: упражнения на мышцы плечевого пояса; упражнения на мышцы груди и спины; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости. Релаксационный бодифлекс в заключительной части урока.

Фитбол-аэробика

Теоретические основы оздоровительного фитнеса фитболу. Техника выполнения элементов. Комплексы упражнений на мячах с различной степенью сложности. Силовые комплексы с фитболами, релаксационные упражнения. Комплексы с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень. Комплексы упражнений с фитболами с дополнительным оборудованием: гантелями, с эластичной лентой. Силовой тренинг на фитболах: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие

силовой выносливости. Релаксационный тренинг-фитбол в заключительной части урока.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) Организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) Использование дифференцированного подхода;
- 3) Проведение мастер-классов по внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию.

- 1) Проведение мастер-классов по практико-ориентированной тематике с приглашением специалистов в области физической культуры;
- 2) Проведение практических занятий с использованием тренинговых, аудио и видео технологий (CD, DVD);
- 3) Проведение методико-практических занятий с использованием технологии «портфолио».

3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Преподавание дисциплины предполагает использование следующего учебно-методического обеспечения:

Комплекта мультимедийных презентаций и раздаточного материала для лекционных занятий.

Теоретического курса и информационных приложений, размещенных в электронной образовательной среде MOODLe.

Балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов.

Для проведения лекционных и практических занятий целесообразно воспользоваться следующей литературой:

Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-374-00429-8; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=9095>

Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2011. - 400 с.

Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учебно-методическое пособие Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]:

учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета естественных наук, физической культуры и туризма / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого" ; авт. сост. С. А. Шепеленко ; рец. Е. В. Белых. - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2013. - 88 с

Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев; рец.: Р. Р. Магомедов, Н. К. Ковалев. - 7-е изд., дополнен. и исправлен. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с

Красников, А. А. Тестирование теоретико- методических знаний в области физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - М: Физическая культура, 2010. - 176 с.

Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования. - М: Кнорус, 2012. - 320 с.

Туревский, И. М. Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика) [Текст]: монография / И. М. Туревский. - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 365 с

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособ. для студ. высших учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - М: Академия, 2008. - 480с..

Алешина, Н. С. Физическая культура для студентов педагогических вузов [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. С. Алешина, О. А. Хохлова, Л. Г. Демченская; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. - Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009. - 96 с