



ПРИНЯТО:

Ученым советом факультета экономики,
управления и права
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

основной образовательной программы высшего образования – программы
бакалавриата

по направлению подготовки: *38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»*
направленность (профиль): *Муниципальное управление*

Квалификация: *бакалавр*

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г.</i>
<i>Старший преподаватель кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности</i>	<i>Крамаренко Г.В.</i>

Методически указания согласованы и одобрены директором ООП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>профессор кафедры экономики и управления</i>	<i>д.э.н., проф. Морозов В.Ю.</i>



1. Общие положения

Для освоения дисциплины предусмотрены различные виды занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся и т.д.

С целью упрощения блока методического сопровождения рабочей программы в данных указаниях (методические указания для обучающихся по освоению дисциплин) предусмотрены форматы методических указаний - проведение практических занятий, выполнение презентаций.

2. Занятия семинарского типа

2.1. Семинары – не предусмотрены

2.2. Практические занятия

Цель практических занятий: вооружить будущих бакалавров теоретическими и практическими навыками при взаимодействии человека со средой обитания.

Задачи практических занятий:

- закрепить теоретические знания;
- научиться составлять объективное представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности;
- научиться выбирать необходимые физические упражнения и правильно применять их для физического развития.

Виды практических занятий

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий направленных на усвоение научно-теоретических основ учебной дисциплины «физическая культура». Выполнение и отчет по практической работе студенты предоставляют преподавателю, ведущему данный предмет в письменном виде.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

1 семестр

Практическое занятие 1.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде преподавателя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускаются

Основная часть:



- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
 - Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
 - подтягивание
 - беговые упражнения
 - Отрезки 5 по 50 м.
 - Многоскоки 5 по 50 м.
 - Выпрыгивания в верх 5 по 10
 - ручной мяч: бросок в прыжке
- Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
 - Подведение итогов занятия

Практическое занятие №2

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Отжимание
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №3

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи занятия

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.

Заключительная часть:



- построение
- итог занятия

Практическое занятие №4

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 20 скакалок, рулетка.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:

1. Развитие тонко-координационных способностей
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию от толчковой доски:

1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх,



одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.

4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.

Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 6

Задачи:

1. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

2 семестр

Практическое занятие № 1

Задачи:

1. Совершенствование развития общей выносливости
2. Совершенствование техники низкого старта
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом
4. Совершенствование прыжка в длину с места

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места



- прыжок в длину с разбега

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствование развития силовых качеств.
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: стойки, планка, 20 обручей,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 3

Задачи:

1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
- беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока



- домашнее задание

Практическое занятие № 4

Задачи:

1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 1200м
- ОРУ
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итоги занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:

1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
- упражнения со скакалкой

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 6

Задачи:

2. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.



Вводная часть:

Вам предлагается ответить на 45 вопросов. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

2.4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: [Электронный ресурс] Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>
2. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

Дополнительная литература

1. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: [Электронный ресурс] монография /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Ближевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
4. Медико-биологические основы массовой физической культуры. Татарова С.Ю, Татаров В.Б ФГБОУ ВПО «РГУТиС», 2012

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>



3. Лабораторные работы – не предусмотрены

4. Самостоятельная работа обучающихся

4.1. Общие положения

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Поддержание работоспособности и здорового образа жизни – важное условие успешной учебы и последующей профессиональной деятельности студентов РГУТИС.

В связи с утверждением положения о государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности студентов открывается новый этап использования физической культуры и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека.

В связи с введением достаточно тяжелых тестов и высоких нормативов оценки физической подготовленности студентов, 4-х часовых занятий в неделю физическими упражнениями недостаточно. Кроме занятий в основных и специальных медицинских группах по физическому воспитанию необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они восполняют дефицит двигательной активности и способствуют эффективной подготовке к сдаче тестов и нормативов. Физическая культура и спорт помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Целью самостоятельных занятий по физической культуре студентов является формирование потребности в физической культуре личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, закаливание организма, повышения уровня физической, психофизической подготовки, а также к самоподготовке к будущей профессиональной деятельности и к жизни в целом.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание медико-биологических, физиологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование высокой личной мотивации и потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и психических свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования самостоятельных занятий физической культурой для достижения жизненных и профессиональных целей, для активного отдыха.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»



обеспечивает:

- закрепление знаний, практических умений и навыков, полученных студентами в процессе практических занятий;
- восполнение дефицита двигательной активности;
- эффективное восстановление организма после утомления
- повышение физической и умственной работоспособности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдение и анализ своей деятельности активизирует занимающихся. При проведении самостоятельных занятий занимающиеся опираются на методическую помощь профессорско-преподавательского состава кафедры «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

В зависимости от состояния здоровья, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в ВУЗе.

Главная задача самостоятельных занятий студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) – ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение недостатков физического развития. Студенты СМГ при проведении самостоятельных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем и лечащим врачом.

Студентам, которые отнесены к подготовительной медицинской группе, рекомендуются самостоятельные тренировочные занятия с задачей овладения всеми требованиями учебной программы по физической культуре. Одновременно с этим студентам данной категории доступны занятия отдельными видами спорта.

Студенты основной медицинской группы подразделяются на две категории: занимавшиеся и не занимавшиеся спортом.

Студентам первой категории рекомендуется заниматься по программе физического воспитания в ВУЗе.

Студентам второй категории должны стремиться постоянно совершенствовать свое спортивное мастерство.

4.2. Формы самостоятельной работы и её трудоемкость

Трудоемкость освоения дисциплины Физическая культура и спорт составляет 72 часа, из них 72 часа контактной работы с преподавателем для студентов очной формы обучения; 16 часов контактной работы с преподавателем и 56 часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся для студентов заочной формы обучения.

Одной и самых распространенных и доступных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями является – утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). УГГ выполняется ежедневно. В комплекс УГГ следует включать общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхание. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями на выносливость. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, с мячом.

При выполнении УГГ рекомендуется придерживаться определенной



последовательности выполнения упражнений:

- медленный бег, ходьба (2-3 мин);
- упражнение типа «потягивание» с глубоким дыханием;
- упражнения на гибкость и подвижность для шеи, рук, туловища, ног;
- силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами);
- различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и многое другое;
- легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 раз;
- упражнения на расслабление с глубоким дыханием и многое другое.

При составлении комплексов УГГ рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается и организм приводится в спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений обеспечивается: изменением исходных положений, изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Сразу же после выполнения комплекса УГГ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях или выполнять на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не способствует повышению уровня тренированности организма. Самостоятельное тренировочное занятие должно носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а так же укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (девушки 6-8 мин, юноши 8-12 мин), общеразвивающих (ОРУ) гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с легких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнение на расслабление.

В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических, волевых качеств. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после



разминки выполняются упражнения направленные на совершенствование технических упражнений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При самостоятельных занятиях продолжительностью 60-90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

- подготовительная 15-20 и 25-30 мин
- основная 30-40 и 45-55 мин
- заключительная 5-10 и 5-15 мин

4.3. Перечень тем самостоятельной работы обучающихся

Темы самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения:

1 курс 1 семестр

Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (26 часов)

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)

1 курс 2 семестр

Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (13 часов)

Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (13 часов)

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)

1 курс 1 семестр

Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 1. История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

История развития спорта. Основные понятия: 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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

Раздел 2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

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 отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

1 курс 2 семестр

Раздел 1 Физическая подготовка в профессиональной деятельности

Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

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.

Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль

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

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

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.



Вопросы, выносимые для самостоятельного изучения теоретических основ по дисциплине «физическая культура и спорт»

1. Что понимается под физической культурой личности? Ее связь с общей культурой человека.
2. Физические упражнения как средства и методы физического воспитания
3. Врачебный контроль. Система организации врачебного контроля.
4. Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Задачи физической культуры в процессе трудовой деятельности.
5. Понятие «физическое воспитание». Цели и задачи физического воспитания.
6. Оздоровительная физическая культура, ее задачи и средства.
7. Физическая культура и спорт. Принципиальное различие.
8. Гиподинамия как негативная сторона социального развития общества.
9. Понятие «физическое развитие», «физическое совершенствование».
10. Цели и задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
13. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Повышение физической и умственной работоспособности - применение комплекса упражнений:

Легкая атлетика

«Развитие скоростно-силовых качеств»

1. Бег слабой интенсивности (8-10 мин)
2. Общеразвивающие и специальные упражнения (15-20 мин)
3. Повторный бег по травяной дорожке (200-250 м)
4. Многоскоки
5. Равномерный бег по мягкому грунту (10-15 мин) спокойно
6. Упражнения на развитие силы рук и туловища
7. Упражнения на расслабление

«Развитие выносливости»

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (10-15 мин)
2. Бег слабой интенсивности по пересеченной местности (20-30 мин) после этого сделать паузу, заполнив ее гимнастикой и упражнениями на силу (приседания, отжимания, упражнения на брюшной пресс 5-10 мин)
3. Бег на 1000-1500 м
4. Упражнения на расслабление

«Развитие быстроты»

1. Общеразвивающиеся упражнения (наклоны, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места, подскоки, упражнения на растяжку)
2. Ускорение до 50 м (5-10 повторений)
3. Бег с высоким подниманием бедра (5 раз по 20 м)
4. Бег до 100 м (2-3 раза)



5. Бег со сгибанием ног назад (5 раз до 20 м)
6. Семенящий бег (5-10)
7. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания

«Развитие силы»

1. Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища, подскоки, упражнения на растяжку) – 5-10 мин
2. Бег малой интенсивности (10-15 мин)
3. Приседание на одной ноге «пистолетик» - 3 серии по 5 раз
4. Подъем на высокую стопу с отягощением 5 серий по 15 раз
5. Сгибание и разгибание рук в упоре 3 по 20 раз
6. Броски набивного мяча (3-5 кг) снизу вперед двумя руками (5-10 м)
7. Подъем ног с фиксацией туловища «Уголок» 5 серий по 5 сек
8. Ходьба выпадами (5-10 мин)
9. Упражнения на восстановление

«Развитие прыгучести»

1. Разминочный бег (5-10 мин) по пересеченной местности
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи) 5-10 мин
3. Выпрыгивание от лавки на одной ноге 3 серии по 30 прыжков
4. Прыжки вверх, высоко подтягивая колени
5. Прыжки через гимнастическую скамейку (5-10 мин)
6. Прыжки из низкого приседа «лягушка»
7. Прыжки на скакалке (3 серии по 1 минуте)
8. Упражнения на расслабление

«Баскетбол»

«Игры на развитие физических качеств баскетболистов»

ОРУ без предметов

1. «Кто дальше бросит». Все участники делятся на 3-4 группы и выстраиваются в шеренги. Каждый игрок первой шеренги держит малый набивной мяч. Судьи находятся в стороне от линии бросков. У линии метания, расположенной в 2 метрах от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м – первая, 12 м – вторая и т. д. По сигналу игроки первой шеренги по очереди бросают мячи одной рукой снизу или сверху. Судьи оценивают каждый бросок в очках: мяч, брошенный за первую линию – 1 очко, за вторую линию – 2 очка и т. д. Выигрывает команда, набравшая большое количество очков.

2. «Самый меткий». Занимающиеся делятся на 2-3 команды, которые становятся рядом в колонну по одному. Перед каждой колонной лежит на табуретке баскетбольный мяч. Игроки поочередно бросают мяч в цель. Игра устраняется тем, что бросок производится в прыжке с места.

3. «Выбей мяч». Занимающиеся делятся на 2 команды и строятся в две шеренги друг против друга. Между шеренгами проводится линия. Каждый игрок произвольно по три раза выставляет вперед руки с мячом за линию и убирает их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч 1 очко.

4. Двусторонняя игра в баскетбол

«Игры с перемещением игроков»

1. «Эстафета парами». Игроки каждой команды строятся за общей линией старта



парами. По сигналу игроки первой пары начинают продвижение вперед приставными шагами, передавая произвольно друг другу мяч. Они пересекают линию финиша в противоположном конце площадки и таким же способом возвращаются назад к своей колонне и передают эстафету другой паре. Выигрывает та команда, чьи игроки раньше закончат эстафету. Если мяч упал, то его необходимо поднять и начать упражнение с исходного положения.

2. «Эстафета с передвижениями различными способами». Занимающиеся построены в колонну по одному у линии старта. По сигналу первый игрок передвигается приставными шагами вправо до линии, затем влево до линии и снова вправо к линии. Когда он пересечет линию старта, в игру вступает следующий игрок. Можно передвигаться бегом или спиной вперед.

3. «Стрит бол» на нескольких кольцах

«Игры с передачами мяча»

1. «Мяч в воздухе». Игроки двух команд строятся в 2 круга, занимая различные половины зала, и передают друг другу мяч по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается, в случае необходимости, передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения и за неточную передачу игрок покидает круг. По истечению 5 мин игра останавливается и определяется победитель (команда, сохранившая больше игроков)

2. «Передача по вызову». Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними лежит баскетбольный мяч. Игроки рассчитываются по порядку. Судья вызывает любой номер и игрок, имеющий его, бежит к мячу. Он берет его в руки, делает длинную передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает одно очко. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

3. Двусторонняя игра в баскетбол

«Подвижные игры на точность броска»

1. «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются на штрафных линиях площадки, у каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно бросают мяч, стремясь попасть в кольцо. Выигрывает та команда, кто большее количество раз поразил корзину.

2. «Сумей передать и бросить мяч в кольцо». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и в бросках мяча в кольцо на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стены, в 3 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по 5 передач двумя руками от груди в стенку, после чего бегут к своим кольцам и бросают штрафные броски по 3 раза. Как только 1 игрок закончил бросать, немедленно начинает передачу второй игрок. За правильно выполненные передачи игроку начисляется 1 очко, за попадание – 3 очка. Побеждает тот, кто больше набрал очков.

3. Игра в баскетбол на два кольца

«Игра в нападении»

1. Формируются 3 команды по четыре игрока в каждой. Две команды на площадке («нападающие» и «защитники») и третья команда за лицевой линией. Судья начинает упражнение с передачи игроку команды нападения. Если нападающие забросят мяч в корзину, защитники уходят с площадки и «третья команда» вступает в игру. Если защитники овладевают мячом (подбор или перехват), нападающие покидают площадку. Побеждает команда, которая дольше всех оставалась на площадке.



2. «Кто больше». Две команды. Каждая команда владеет мячом на протяжении 2 минут. И нападающие, и защитники набирают очки, а победитель определяется после того, как каждая команда сыграет в нападении и защите по 2 минуты. Счет ведется следующим образом: нападение – 1 очко за каждые 15 сек удержания мяча в нападении, защита – 1 очко за отбивания мяча, 3 очка за отбор мяча.

«Волейбол»

«Игры на развитие физических качеств волейболистов»

1. «Все мячи на сторону противника». Зал делится на две части волейбольной сеткой. Используются волейбольные мячи. Команды начинают игру с двумя мячами, число их может быть увеличено, в 3-4 м от сетки проводят линии бросков, ближе этих линий играющие не могут бросать мяч через сетку. Подкатившийся мяч к сетке игроки имеют право взять, но затем должны вернуться с ним за линию бросков. Чистая победа присуждается команде, которая перебросит все мячи на сторону противника.

2. «Стрелки». Играют две команды. «Стрелки» разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» на любом конце площадки. Вдоль площадки, посередине, проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из бегунов бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. За каждое попадание 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Двусторонняя игра в волейбол

«Игры с перемещением игроков»

1. «Падающий мяч». Команда строится в круг диаметром 7 метров, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который держит на вытянутой руке вверх мяч. Водящий называет любой номер и подбрасывает мяч, вызванный должен успеть поймать мяч. Если не успел - становится водящим. Постепенно расстояние до водящего увеличивается.

2. «Навстречу через сетку». Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. Игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной команды. Игрок сделавший передачу бежит в конец колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Выигрывает команда, закончившая игру с наименьшим количеством нарушений (падение мяча, захват мяча, пропуск игрока)

3. Игра в волейбол 2x2

«Игры с передачами мяча»

1. «Лапта волейболистов». Играют 2 команды, одна из которых подающая, а другая принимающая передачу. Расстояние игроков на площадке у обеих команд различное. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подавший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, передача мяча останавливается и т.д. Выигрывает команда, у которой большее количество передач.

2. «Передача волейболистов». Занимающиеся становятся по кругу и способами



верхней передачи отбивают мяч друг другу. Игрок, допустивший падение мяча получает штрафное очко. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество очков.

3. Двусторонняя игра в волейбол

«Подвижные игры, точность передачи мяча у волейболистов»

1. «Точная подача». Перед игрой две команды строятся в шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки. Площадка разделена на квадраты с цифрами. Подающий должен подать мяч верхней подачей в квадрат с цифрами, в какой квадрат мяч попал, столько очков у команды. Все подают по очереди. Выигрывает та команда, у которой большее количество очков.

2. «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют по пять подач, стремясь попасть в пределы площадки. Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

3. Двусторонняя игра в волейбол

«Игры с нападающим ударом и приема мяча»

1. «Вверх-вниз». Играющие выстраиваются колоннами в 3-4 метрах от гимнастических мостиков, перед которыми кладут маты. По сигналу первый игрок с разбега запрыгивает (толчком двух ног) на мостик и выпрыгивает вверх, имитируя замах и удар по мячу. Задача игрока умело управлять телом в воздухе, приземлиться на мат без доскока – 2 очка, с доскоком – 1 очко, при падении очки не засчитываются.

2. «Защита цели». Занимающиеся стоят по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только двумя руками снизу. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине, но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. Игрок, поразивший цель, становится защитником.

3. Двусторонняя игра в волейбол.

«Лыжная подготовка»

«Совершенствование техники двухшажного хода»

1. Упражнение 1. Передвижение скользящим шагом то на одной, то на другой лыже без палок, как по горизонтальной лыжне, так и под небольшой уклон. При этом необходимо привыкать к длительному скольжению на одной лыже.

Упражнение 2. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок. Особое внимание необходимо уделять на подседание и отталкивание ноги. Для успешного выполнения этого упражнения особенно важна правильная смазка лыж.

Упражнение 3. Передвижение скользящим шагом, руки за спиной

Упражнение 4. Передвижение скользящим шагом без палок с размахиванием руками, как при ходьбе с палками и с поворотами туловища.

Упражнение 5. Передвижение скользящим шагом с палками в руках, держа их за середину, чтобы привыкнуть к весу палок и приучить к движению рук вдоль лыж, а не перед грудью.

Все эти упражнения для совершенствования техники движений и устранения ошибок, которые чаще всего выражаются в отсутствии правильной координации движения ног и рук, в ходе на прямых ногах, в потере равновесия, в общей скованности движений

2. Прохождение дистанции 3 км



«Совершенствование коньковым ходом»

Упражнение 1. Отталкивание ног в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи в сторону – это ключевой отличительный элемент любого конькового хода (5-10 м) без палок.

Упражнение 2. При постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей (10-15 м) без палок.

Упражнение 3. Туловище должно «обгонять» стопу опорной ноги, своевременное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы (15-20 м) без палок

Упражнение 4. Имитация движения конькового хода без лыж. Имитация выполняется как шаговая, так и прыжковая (прыжки) выполняются вперед – в сторону с низкой траекторией движений

3. Прохождение дистанции коньковым ходом.

«Совершенствование попеременному четырехшажному ходу»

1. Упражнение 1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой. Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.

Упражнение 2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед.

Упражнение 4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед.

Упражнение 5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.

Упражнение 7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.

Упражнение 8-9. С последним шагом левой ногой, правая палка ставится на снег, и правая рука выполняет отталкивание.

Упражнение 10. Закончен толчок правой рукой, начинается шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

2. Прохождение дистанции 5 км всеми изученными ходами.

«Преодоление подъемов на лыжах»

Выбор способа преодоления подъемов зависит от ее крутизны и длины.

1. Подъем «елочкой» применяется на крутых склонах (до 35°). Разведение носков и постановка лыж на внутренне ребро значительно увеличивают сцепление их со счетом и предотвращают скатывание. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны подъема увеличивается угол разведения лыж.

2. Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра, опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (40° и больше).

3. Прохождение дистанции 5 км с подъемами на склонах

«Способы торможения»

Торможение при спусках – это вынужденная мера для снижения скорости.

1. Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны. При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распределяет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх, сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра, а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад.



Увеличение угла разведения лыж значительно усиливают торможение.

2. Торможение «упором» чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю скользящую лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо.

3. Прохождение дистанции 5км со спусками и торможениями

4.3. Перечень основной и дополнительной литературы и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

2. Здоровье студентов: социологический анализ: [Электронный ресурс] Монография / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

3. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Анкудинов Н.В. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 204 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=780464>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://humbio.ru>
6. <http://window.edu.ru>