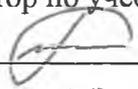


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе (декан)


_____ Е.В. Колесникова

«02» _____ 09 2012 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ДПП. 05 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины - дать знания студентам по теоретическим и методическим вопросам освоения основ прикладной физической подготовки.

Задачи дисциплины:

- изучить сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);
- развить ведущих для данной профессии физических качеств;
- формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
- воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
- содействие формированию физической культуры личности.

2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны:

а) знать:

- личную и социально-экономическую необходимость подготовки к труду;
- место ППФП в системе физического воспитания;
- место ПФК (производственная физическая культура) в системе физического воспитания.

б) уметь:

- уметь правильно и быстро обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- уметь быстро оценить обстановку и принять решение.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|-------------|----------|---------|
| | | 6 | 7 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 220 | 112 | 108 |
| Аудиторные занятия | 148 | 76 | 72 |
| Лекции | 74 | 38 | 36 |
| Практические занятия (семинары) | 74 | 38 | 36 |
| Лабораторные работы | | | |
| Другие виды аудиторных занятий | | | |
| Самостоятельная работа | 72 | 36 | 36 |
| Курсовая работа (реферат) | | | |
| Вид итогового контроля (зачет, экзамен) | | зачет | экзамен |

4. Содержание дисциплины:

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Раздел дисциплины | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Самост. Раб. |
|-----------|---|-------------|--------|----------------------|--------------|
| 6 семестр | | | | | |
| 1 | Боевые единоборства. История возникновения боевых единоборств. Современное состояние единоборств. Классификация боевых единоборств. | 16 | 8 | 8 | 8 |

| № п/п | Раздел дисциплины | Всего часов | Лекции | Практи- ческие занятия | Самост. Раб. |
|-----------|--|----------------|--------|------------------------------|-----------------|
| 2 | Мотивация к занятиям боевыми единоборствами. | 12 | 6 | 6 | 8 |
| 3 | Роль боевых искусств в политике и экономике. Единоборство как инструмент культурной экспансии. | 16 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | Спортивные и традиционные виды единоборства. Роль, задачи и виды разминки при различных единоборствах. Виды дыхательных упражнений и их особенности. | 16 | 8 | 8 | 6 |
| 5 | Спорт как основа современной корпоративной культуры. Основные институты – культиваторы единоборств (армия, органы правопорядка) | 16 | 8 | 8 | 6 |
| Итого | | 76 | 38 | 38 | 36 |
| 7 семестр | | | | | |
| 6 | Формы и виды катарсиса. Понятие о медитации как о психофизической практике. Медитация в современном мире. | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Роль подготовительных упражнений, динамических стереотипов при различных единоборствах | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 8 | Основные позиции этикета в боевых единоборствах, роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | Основные принципы, положения и история развития Ки-Айкидо | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | Типология атакующих действий, виды захватов и ударов в различных единоборствах. | 12 | 6 | 6 | 6 |
| 11 | Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания. | 12 | 6 | 6 | 6 |
| Итого | | 72 | 36 | 36 | 36 |
| Всего | | 148 | 74 | 74 | 72 |

4.2. Содержание разделов дисциплины.

6 семестр

Раздел 1. Боевые единоборства. История возникновения боевых единоборств. Современное состояние единоборств. Классификация боевых единоборств.

Лекции 1, 2, 3, 4

Основные понятия. Культура – как сложное многоплановое философское понятие. Физическая культура как часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей, использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Физическое воспитание – как процесс управления физическим развитием и физическим образованием посредством физических упражнений, естественных сил природы. Физическое развитие – как результат физического воспитания.

Ценности физической культуры – здоровье, высокая физическая и умственная работоспособность.

Боевые единоборства. История возникновения боевых единоборств. Современное состояние единоборств. Классификация боевых единоборств.

Использование средств физической культуры и спорта для подготовки специалиста с учетом особенностей избранной профессии.

Практические занятия 1, 2, 3, 4

«Айкибудо» – одно из древних восточных единоборств. Оздоровительный курс. Облегченное айкидо для любого уровня подготовки и состояния здоровья. Дыхание, страховка, базовые перемещения, дыхательные броски.

Раздел 2. Мотивация к занятиям боевыми единоборствами.

Лекции 5, 6, 7.

Мотивация к занятиям боевыми единоборствами. Использование боевых единоборств в профессиональной направленности физического воспитания.

Практические занятия 5, 6, 7

Базовый курс. Изучение техники страховок, базовых перемещений и базовых техник. Стойка «камаэ».

Раздел 3. Роль боевых искусств в политике и экономике. Единоборство как инструмент культурной экспансии.

Лекции 8, 9, 10, 11

Роль боевых искусств в политике и экономике. Олимпиада — одно из направлений в политике и экономике.

Здоровье человека как процесс сохранения и развития психических и физиологических функций человека. Оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Практические занятия 8, 9, 10, 11

Курс интенсивного обучения «Айкидо». Особое внимание уделять деталям.

Раздел 4. Спортивные и традиционные виды единоборства. Роль, задачи и виды разминки при различных единоборствах. Виды дыхательных упражнений и их особенности.

Лекции 12, 13, 14, 15

Виды единоборств их классификация. Олимпийские виды единоборств.

Утомление при локальной и общей физической нагрузке, связанное с изменениями в функциональной активности нервных центров и их взаимодействиях с нарушениями функции нервно-мышечного синопса (передачи нервных импульсов). Острое утомление, готовность организма к выполнению данной физической нагрузки. Хроническое утомление, как результат недовосстановления резервов в организме.

Практические занятия 12, 13, 14, 15

Свободные, динамичные техники айкидо, («атеми - вадза», Дзю-вадза»).

Раздел 5. Спорт как основа современной корпоративной культуры. Основные институты – культиваторы единоборств (армия, органы правопорядка).

Лекции 16, 17, 18, 19

Влияние армии на физическое развитие. Единоборства в армии. Формирование физических качеств в процессе общей физической подготовки, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Важность ОФП в развитии качеств (силы, выносливости, быстроты). Специальная физическая подготовка (СПФ) воспитание физических качеств обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Практические занятия 16, 17, 18, 19

Айкидо с традиционными видами оружия: (с мечом), (с палкой), (с ножом.).

7 семестр

Раздел 6. Формы и виды катарсиса. Понятие о медитации как о психофизической практике. Медитация в современном мире.

Лекции 20, 21, 22

Катарсис, его предназначение. Виды медитации, роль медитации в единоборствах. Профессионально-прикладная физическая подготовка, специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Воспитание прикладных физических и специальных качеств. Предпосылки для успешной профессиональной деятельности (состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптация к условиям труда).

Практические занятия 20, 21, 22

Медитации. Применение их на практике.

Раздел 7. Роль подготовительных упражнений, динамических стереотипов при различных единоборствах.

Лекции 23, 24, 25

Подготовительные упражнения в единоборствах Плиметрический метод тренировки (увеличение скорости и силы сокращения мышц после предварительного растяжения). «Прикладность» сугубо утилитарная профилированная часть физической культуры, применяемая в жизни индивида – к профессиональному труду. Психофизическая готовность к успешной трудовой деятельности. Освоение прикладных умений и навыков, формирование необходимых прикладных знаний.

Практические занятия 23, 24, 25

ОРУ. Развитие силовой выносливости. Упражнения на выносливость. Подвижные игры, развивающие выносливость.

Раздел 8. Основные позиции этикета в боевых единоборствах, роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения.

Лекции 26, 27, 28

Этикет в единоборствах. Правовые основы и административные акты, специальные теоретические и программно-методические разработки, система пропаганды, материально-техническое и медико-биологическое обеспечение.

Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда, специфика утомления и заболеваемости. Применяемые в режиме труда и отдыха средства физической культуры. Повышение устойчивости организма к нагрузкам и напряжениям.

Практические занятия 26, 27, 28
ОРУ. Развитие

Раздел 9. Основные принципы, положения и история развития Ки-Айкидо.

Лекции 29, 30, 31

Айкидо – «боевой путь объединенной энергии», «путь к великой гармонии».

Современные занятия айкидо, различные виды тренировок. Круговые траектории. Базовые принципы. Искусство айкидо.

Практические занятия 29, 30, 31

Базовые принципы. Сила центральной линии, Сфокусированная сила, Сила дыхания и т.д.

Раздел 10. Типология атакующих действий, виды захватов и ударов в различных единоборствах.

Лекции 32, 33, 34

Атакующие действия в айкидо. Виды захватов, удары коленом, удушающий захват. Армейский рукопашный бой (АРБ). Самооборона.

Практические занятия 32, 33, 34

ОРУ. Виды захватов применение на практике Самооборона. Уход от захвата.

Раздел 11. Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания.

Лекции 35, 36, 37

Самообладание. Устойчивый взгляд и твердая рука. Терпение, толерантность и такт.

Знания, которые необходимы для будущей профессиональной деятельности, которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно прикладными. Прикладные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) Прикладные умения и навыки необходимые в профессиональной деятельности, которые обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ.

Практические занятия 35, 36, 37

ОРУ. Медитация. Упражнения на развитие устойчивого внимания, координации движения.

5. Лабораторный практикум

Не предусмотрен

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

а) основная:

1. Физическая культура : учебник для вузов / [М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, А. М. Волкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 423 с.

б) дополнительная:

1. Лукашев, М. Н. Родословная самбо / М. Н. Лукашев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.

2. Гвоздев, С. А. Айкидо. Айки-джитсу : учебное пособие для ДЮСШ / С. А. Гвоздев. –

Минск : Кроссворд, 1995. – 159 с.

3. Лучшие методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, цигун / [сост. Н. Н. Иванова]. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 312 с.

6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

Учебные и методические пособия; учебники и программы, пособия для самостоятельной работы;

7. Средства обеспечения освоения дисциплины.

Учебная аудитория. Спортзал, коврики, мячи, гимнастические палки, маты.

8. Методические рекомендации и указания по организации изучения дисциплины

8.1. Методические рекомендации преподавателю

Для изучения дисциплины ДПП.05 «Прикладная физическая подготовка» используются традиционные методы обучения (лекции и практические занятия) Во время практических занятий студенты учатся определять цели, задачи учатся правильно подбирать физические упражнения, которые способствовали бы улучшению состояния здоровья, самочувствия в профессиональной деятельности. Приемы и методы Айкидо и других единоборств. Приемы самозащиты. Методы и стили Медитации, дыхательные упражнения во время тренировок в единоборствах, развитие физических качеств на основе единоборств.

Контроль занятий проводится во время итоговой аттестации (зачет, экзамен); во время промежуточной аттестации (контрольные точки) в виде устных ответов на предлагаемые преподавателем вопросы.

На самостоятельную работу по дисциплине ДПП.05 «Прикладная физическая подготовка» выделяется 72 часа. Повышение качества профессиональной подготовки специалистов предусматривает повышение доли самостоятельной работы студентов в учебном процессе. Поэтому данной рабочей программой предлагаются следующие виды самостоятельной работы студентов и виды контроля самостоятельной работы по данной дисциплине.

Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине «Прикладная физическая подготовка»

| № п/п | Наименование раздела | Тематика самостоятельной работы | Контроль выполнения |
|-------|---|--|---|
| 1 | Боевые единоборства. История возникновения боевых единоборств. Современное состояние единоборств. Классификация боевых единоборств. | Составить тематический конспект по теме. | Проверка конспекта на консультации. |
| 2. | Мотивация к занятиям боевыми единоборствами. | Подготовка реферата по теме | Предоставление реферата в печатном виде |
| 3 | Роль боевых искусств в политике и экономике. Единоборство как инструмент культурной экспансии. | Подготовка Эссе по теме | Обсуждение подготовленных эссе на семинаре |
| 4. | Спортивные и традиционные виды единоборства. Роль, задачи и виды разминки при различных единоборствах. Виды дыхательных | Диалог по теме на паре | Контроль и корректировка диалога преподавателем |

| № п/п | Наименование раздела | Тематика самостоятельной работы | Контроль выполнения |
|-------|---|---|---|
| | упражнений и их особенности. | | |
| 5. | Спорт как основа современной корпоративной культуры. Основные институты – культиваторы единоборств (армия, органы правопорядка) | Подготовка реферата по теме | Представление реферата в печатном виде |
| 6. | Формы и виды катарсиса. Понятие о медитации как о психофизической практике. Медитация в современном мире. | Подготовка реферата на данную тему | Предоставление реферата и презентации на данную тему. |
| 7 | Роль подготовительных упражнений, динамических стереотипов при различных единоборствах | Составить тематический конспект по теме | Проверка конспекта на консультации |
| 8 | Основные позиции этикета в боевых единоборствах, роль этикета и правил поведения в формировании позитивного отношения к процессу обучения | Подготовка реферата на данную тему | Представление реферата в печатном виде |
| 9 | Основные принципы, положения и история развития Ки-Айкидо | Диалог на паре по теме | Контроль и корректировка диалога преподавателем |
| 10 | Типология атакующих действий, виды захватов и ударов в различных единоборствах. | Составить тематический конспект по теме. | Проверка конспекта на консультации. |
| 11 | Воспитание характера, вежливости, уважения и самообладания. | Диалог на паре по теме составление комплекса упражнений | Контроль и корректировка преподавателем |

8.2. Методические указания для студентов

В процессе освоения данной дисциплины необходимо, чтобы каждый студент, выполняя самостоятельную работу, освоил методы и приемы, применяемые на практике. Правильно мог подобрать физические упражнения, которые могли бы помочь в профессиональной деятельности. По дисциплине читаются лекции в течение одного семестра по четыре часа в неделю. В это же время проводятся практические занятия, которые проводятся один раз в неделю. Кроме того, студент в течении семестра самостоятельно изучает вопросы, которые выдаются ему в начале семестра. Во время практических занятий по данному курсу студенты отвечают на вопросы, учатся правильно подбирать физические упражнения, в дальнейшей профессиональной деятельности. По окончании изучения данной дисциплины каждый студент сдает зачет (6 семестр) и экзамен (7 семестр). Зачет проводится в форме собеседования по изучаемым вопросам 8.2.3, экзамен по вопросам, представленным в п. 8.2.4.

8.2.1. Перечень контрольных вопросов.

1. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Задачи, решаемые с помощью ППФП
3. Физическая рекреация как вид физической культуры.
4. Виды единоборств. Их применение на практике.
5. Виды тренировок в Айкидо.

6. Самозащита на основе приемов Айкидо.
7. Формы построения занятий ППФП.
8. Взаимосвязь физической культуры и организации труда.
9. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры.
10. Спортивные и традиционные единоборства.
11. Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
12. Виды разминки в различных единоборствах.
13. Формы и виды катарсиса.
14. Понятие медитации
15. Прикладные виды спорта.
16. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
17. Меры профилактики влияния неблагоприятных факторов труда.
18. Подбор физических упражнений для различных профессий.
19. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах профессионального труда.
20. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.

8.2.2. Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Медитация в современном мире.
2. Роль подготовительных упражнений в единоборствах.
3. Виды захватов и ударов в различных единоборствах.
4. Принципы спортивной подготовки.
5. Структура тренировочной деятельности.
6. Характеристика состояния организма при физической деятельности.
7. Боевые искусства стран мира.
8. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь при организации занятий боксом.
9. Детские единоборства.
10. Теория и практика дзюдо.

8.2.3. Перечень вопросов к зачету.

1. Средства и методические основы ППФП.
2. Особенности состава средств ППФП
3. Основные черты ППФП.
4. Содержание и гигиена занятий производственной гимнастикой.
5. Показатели эффективности ПФК.
6. Цели ПФК.
7. Задачи ПФК.
8. Прикладные виды спорта.
9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
10. Меры профилактики влияния неблагоприятных факторов труда.
11. Подбор физических упражнений для различных профессий.
12. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах профессионального труда.
13. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
14. Функции ППФП.
15. Прикладные качества ПФК в профессиональной деятельности.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни
18. Рациональное использование средств физической культуры для оптимизации

работоспособности.

19. Физическая культура в обеспечении здоровья.

20. Физическая деятельность и утомление.

21. Основные понятия физическая культура, физическое воспитание.

22. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

8.2.4. Перечень вопросов к экзамену.

1. Основные социальные функции физической культуры.

2. Российское законодательство о физической культуре и спорте.

3. Умственная деятельность и утомление.

4. Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

5. Усталость, утомление, их причины.

6. Роль активного отдыха в повышении работоспособности студентов.

7. Рациональное использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

8. Методика развития физических качеств.

9. Формы самостоятельных занятий.

10. Профилактика травматизма.

11. Нетрадиционные системы физических упражнений.

12. Основание индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.

13. Краткая характеристика видов спорта, развивающих физические качества.

14. Медитация как один из методов восстановления организма.

15. Этапы самоконтроля.

16. Оценка функциональной подготовленности.

17. Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

18. Воспитание характера и самообладания в единоборствах.

19. Место единоборств в физической подготовке.

20. Культиваторы единоборств (армия, полиция).

21. Методика подбора средств ППФП студентов.

22. Профессионально значимые прикладные знания, физические, личностные и психические качества, навыки, умения учителя.

23. Организация и формы ППФП в вузе.

24. Специфика профессиональных заболеваний.

25. Взаимосвязь физической культуры и организации труда.

26. Показатели эффективности производственной физической культуры.

27. Виды дыхательных упражнений и их особенности, применяемые в единоборствах.

28. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

29. Теория активного отдыха.

30. Формы и виды катарсиса.

31. Понятие медитации как о психофизической практике.

32. Прикладные физические качества и свойства личности.

33. Изучение эффективности производственной физкультуры.

34. Спорт как основа современной корпоративной культуры.

35. Прикладные виды спорта на примере вашей профессии.

36. Типология атакующих действий, виды захватов и ударов в Айкидо.

37. Полиметрический метод тренировки.

38. Развитие силовой выносливости в единоборствах.

39. Специальные упражнения, применяемые в единоборствах.

40. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

Программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 050100.62 Естественнонаучное образование, профессионально-образовательный профиль: Безопасность жизнедеятельности.

Программу составил:

Старший преподаватель каф БЖД


_____ В.И. Павлухина

Программа дисциплины утверждена на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности»

протокол № 1 от «30» 08 2012 г.

Зав. кафедрой


_____ А.С. Федотов

Программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета технологии и предпринимательства ТГПУ

протокол № 1 от «31» 08 2012 г.

Председатель методической комиссии факультета
Технологии и предпринимательства


_____ А.С. Федотов

Согласовано:

Декан факультета

Технологии и предпринимательства


_____ Е.В. Колесникова

Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины
ДПП.05 Прикладная физическая подготовка

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины на 2012/2013 учебный год.

В программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

В пункт 6.1 «Рекомендуемая литература», а) основная, добавляется:

1. Физическая культура студента : учебное пособие для вузов / [Ю. Т. Ревякин, Г. Н. Попов, И. А. Зюбанова и др.] ; под общ. ред. Ю. Т. Ревякина. – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2013. – 231 с.

В пункт 8.2.2. «Перечень тем заданий для самостоятельной работы» добавляются следующие вопросы:

1. Единоборства с оружием.
2. Национальные виды единоборств в России.
3. Русский рукопашный бой.
4. Гигиена физической культуры и спорта.

Изменения в рабочую программу внесены:

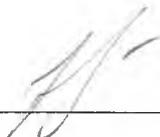
Старший преподаватель каф. БЖД


В.И. Павлухина

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины утверждены на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности»

протокол № 1 от «30» 08 2013 г.

Зав. кафедрой


А.С. Федотов

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины одобрены методической комиссией факультета технологии и предпринимательства ТГПУ

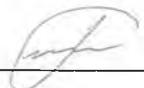
протокол № 2 от «2» 09 2013 г.

Председатель методической комиссии факультета
Технологии и предпринимательства


Е.С. Синогина

Согласовано:

Декан факультета
технологии и предпринимательства


Е.В. Колесникова