

Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура» для специальности «43.02.10 – Туризм»

Образовательный уровень СПО: базовый

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения раздела «Физическая культура» является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения дисциплины является формирование у студентов следующих компетенций:

ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК-2)
ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК-3)
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК-6)

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:	<ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	<ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
Владеть:	Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к «Общему гуманитарному и социально-экономическому циклу» профессиональной подготовки учебного плана по специальности 43.02.10 «Туризм» (образовательный уровень СПО: базовый).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 212 часов, в том числе:

Для студентов очной формы обучения:

практические занятия – 106 часов, самостоятельная работа, включая подготовку к зачету – 106 часов.

Для студентов заочной формы обучения:

самостоятельная работа, включая подготовку к зачету – 212 часов

Содержание дисциплины

Наименование темы	Содержание
1. Оздоровительные системы	
Методы самоконтроля состояния здоровья, функциональных возможностей организма и работоспособности, (стандарты, индексы, программы)	Оценка физического развития. Оценка уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко (определение весоростового индекса, жизненного и силового индексов, индекса Робинсона, проведение пробы Летунова). Ортостатическая и клиностатическая пробы, пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе), проба Руфье.
Методы коррекции состояния зрительного анализатора	Факторы, влияющие на состояние зрительного анализатора. Гигиена зрения. Средства физической культуры, способствующие сохранению и коррекции зрения. Специальные упражнения, рекомендуемые при миопии Ю. Менделем. Гимнастика для зрительного анализатора по Т. Аветисову. Древнекитайская медицина при коррекции зрения. Система сохранения зрения по Полю С. Брегу.
2. Общефизическая подготовка	
Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	Классификация способов передвижения в баскетболе. Виды и техника ходьбы, бега, прыжков. Бег баскетболиста: техника, особенности. Методы обучения ходьбе и бегу (легкоатлетическому и специфическому бегу баскетболиста). Дозирование физических нагрузок при ходьбе и беге. Прыжки: классификация, техника, методы обучения.
Методы оценки и развития общей выносливости	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.
Методы оценки и развития скоростных способностей	Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные

	<p>периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.</p>
<p>Методы оценки и развития силовых способностей</p>	<p>Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.</p>
<p>Методы оценки и развития гибкости</p>	<p>Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.</p>
<p>3. Занятия избранным видом спорта</p>	
<p>Классическая хореография</p>	<p>История хореографического искусства. Понятие о видах, жанрах, стилях и направлениях танца. Изучение основных элементов и упражнений классического танца (постановка корпуса, позиции рук и ног, экзерсис на середине, простые прыжки и т. д.). Классический танец. История возникновения. Основные позиции рук, ног, постановка корпуса. Изучение основных упражнений экзерсиса на середине. Прыжки в классическом танце. Современная хореография. Танцевальные стили и направления XX в.</p>
<p>Народно-сценический танец</p>	<p>Народно-сценический танец. Национальные истоки и особенности. История возникновения. Знакомство с этническими, социальными особенностями танцевальной лексики разных стран. Изучение основных движений, элементов, связок и комбинаций танцев различных национальностей. Изучение основных элементов и комбинаций русского танца. Танцы народов СНГ. Основные движения, связки и комбинации. Основные элементы, связки, комбинации танцев стран Европы (Скандинавия, Испания, Италия и др.). Народно-сценический танец. Позиции рук, ног, постановка корпуса. Ознакомление с танцами Америки. Основные элементы восточного танца (belly dance).</p>

Социальный танец	Изучение основ танцевания в паре. Изучение старинных и современных социальных танцев. Ведение в паре. Изучение импровизационного социального танца. Хастл как социальный танец, основной ход, основные элементы, перемены, шаговые движения. Импровизация. Латино-американские социальные танцы. Сальса, меренга и другие. Импровизация в сальсе. Европейские социальные танцы. Буги-вуги. Основные элементы, ведение в паре. Поддержки и трюки. Импровизация. Связки буги-вуги.
Джазовая хореография	Джазовая хореография. Изучение элементов джазового танца. Экзерсис, основные движения, связки. Изучение джазового экзерсиса, основных элементов джазового танца. Изучение экзерсиса в танце модерн. Основы импровизации в джазовом танце. Связки, комбинации. Знакомство с основными направлениями современной хореографии: jazz, contemporary dance, funky, street jazz, rock-n-roll, MTV-dance, R`N`B и др.
Спортивный танец	Спортивная бальная хореография. Европейская программа. Особенности стиля, постановка корпуса. История и сегодняшний день. Европейская программа спортивных бальных танцев. Основные элементы (дорожка, звено) танго. Венский вальс. Основной ход, вальсовая дорожка, правый поворот. Джайв. Основные элементы и связки. Латино-американская программа. Особенности стиля, постановка корпуса. Самба, ча-ча-ча. Основные ходы, связки и комбинации. Румба. Основные элементы и связки.. Аэробика. Сочинение комбинаций и связок. Классическая аэробика, стэп-аэробика. Основные элементы и связки. Аэробика в стиле «латина». Основные элементы и связки. Стрейчинг. Рок-н-ролл. История возникновения, современные направления. Основные движения, связки, комбинации. Трюки. Классическая аэробика. Изучение основных элементов и связок.