

**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"><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li></ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li></ul>
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
<b>1. Оздоровительные системы</b>	
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.
<b>2. Общефизическая подготовка</b>	
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><b>3. Занятия избранным видом спорта</b></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.