

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура» для специальности «43.02.11 – Гостиничный сервис»

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 43.02.11 «Гостиничный сервис» (образовательный уровень СПО: базовый).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов, в том числе:

Для студентов очной формы обучения:

практические занятия – 108 часов, самостоятельная работа, включая подготовку к зачету – 108 часов.

Для студентов заочной формы обучения:

Самостоятельная работа, включая подготовку к зачету – 216 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. |