

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название дисциплины)

Направление 221700.62 Стандартизация и метрология Квалификация Бакалавр

(код направления (специальности) подготовки)

1,2,3,4,5,6 семестр

(семестр)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО (ВПО)

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя базовые виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт и плавание) и модули:

модуль 1 - аэробика

модуль 2 - баскетбол

модуль 3 - борьба

модуль 4 - волейбол

модуль 5 - общая физическая подготовка

модуль 6 - силовая подготовка

модуль 7 - футбол

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения данной дисциплины студент должен обладать следующими **общекультурными компетенциями:**

способность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования; готовность развивать самостоятельность, инициативу и творческие способности, повышать свою квалификацию и мастерство (ОК-5);

способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Обучение технике бега по прямой и виражу. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, низкому старту, переходу к свободному бегу после стартового ускорения. Финиширование.

Тема 2. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.

Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; стартовые ускорения. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км.

Тема 3. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника отталкивания, техника приземления, техника прыжка в целом.

Тема 4. Аэробика. Классификация аэробики. Понятие «аэробика». Оздоровительная и спортивная аэробика. Виды оздоровительной аэробики: танцевальная аэробика, степ, аква, фитбол, шейпинг, стретчинг - понятия, сходство и различия. Влияние занятий аэробикой на организм занимающегося. Цели, задачи, средства аэробики.

Тема 5. Травматизм и меры его предупреждения на занятиях аэробикой. Безопасность выполнения упражнений. Анализ выполнения упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.

Тема 6. Обучение технике базовых аэробных шагов. Понятие и техника выполнения базовых шагов: подъем колена (Knee lift, Knee up), мах (Kick), прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), выпад (Lunge), шаг (March), бег (Jog), подскок (Skip, Flick, Kick).

Тема 7. Оздоровительная аэробика. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Составляющие урока аэробики: разминка, аэробная часть, первая заминка, силовая часть, вторая заминка. Методика построения урока.

Тема 8. Развитие аэробной выносливости. Понятие о нагрузке в танцевальной части. Понятие ударной нагрузки: (H) – хай импакт; (L) – лоу импакт. Интенсивность тренировочных нагрузок. Методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений в аэробной части урока. Метод усложнения.

Тема 9. Развитие силы рук и плечевого пояса. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Обучение технике выполнения силовых упражнений: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях.

Тема 10. Развитие гибкости. Статическое и динамическое растягивание. Упражнения на растягивание, расслабление, с изменением исходного положения, в сочетании с активными и пассивными движениями для мышц внутренней, передней, боковой, задней поверхностей бедра, голени, груди и плечевого пояса.

2 семестр

Тема 1. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звёздочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение.

Тема 2. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение и совершенствование техники: положение тела, движения ногами, руками. Согласование элементов дыхания с элементами техники.

Тема 3. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах одно-временных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременно-го двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тема 4. Техника преодоления подъемов и спусков. Совершенствование классических лыжных ходов. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов: «елочкой»,

«полуелочкой», «скользящим шагом». Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низких стойках, преодоление бугров и впадин.

Тема 5. Обучение технике выполнения танцевальных элементов. Спортивные танцы, как средство проведения аэробной части. Базовые элементы. Терминология и хореография танцевальных упражнений: Basic step – базовый шаг, Step-touch – приставной шаг, Mambo – вариация танцевального шага мамбо, Slide – скольжение, Cha-cha-cha – часть танцевального шага «ча-ча-ча», Grape wine - «скрестный» шаг в сторону, Leg Back – поднимание прямой ноги назад, Leg Side – поднимание прямой ноги в сторону, и др. Правила построения танцевальных комбинаций. Музыкальный квадрат. Изучение комбинаций с координацией рук на 8 счетов, совершенствование базовых упражнений с изменением нагрузок.

Тема 6. Шейпинг, как составляющая урока аэробики. Обучение комплексу упражнений, направленных на проработку всех мышечных групп с низкой интенсивностью. Методика развития силы верхнего пресса. Методика развития силы нижнего пресса. Методика развития силы косых мышц живота. Методика развития силы мышц внутренней, передней, боковой, задней поверхностей бедра. Методика развития силы ягодичных мышц.

Тема 7. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 60-80 м; переменный бег: 5 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км, 2 – 2,5 км. **Тема 8.** Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Медленный бег длительностью 20-50 минут.

Тема 9. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Ускорения на отрезках 30 м, 60 м, 100 м.

3 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д.

Тема 2. Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 4. Степ-аэробика. Обучение технике базовых шагов в степ-аэробике. Правила безопасности. Терминология и обучение технике базовых шагов в степ-аэробике: basic step – базовый шаг, step-touch – приставной шаг, Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами, V-step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе, Straddle – ходьба ноги врозь – ноги вместе, Knee lift, Knee up - подъем колена.

Тема 5. Развитие координации движений, комплекс упражнений степ-аэробики. Обучение комплексу упражнений степ-аэробики низкой интенсивности.

Тема 6. Развитие силовой выносливости. Укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса (прямые мышцы живота, косые мышцы живота).

Тема 7. Стретчинг. Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости и эластичности мышц и суставов.

Тема 8. Развитие силы рук. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением. Обучение технике выполнения силовых упражнений с гантелями.

4 семестр

Тема 1. Подбор и совершенствование техники выполнения танцевальных упражнений. Обучение комбинациям и связкам базовой программы танцевальной аэробики различных стилей и направлений: Хип-хоп, Фанк, Латина, Рок-н-ролл, Бодибалет, и т.д.

Тема 2. Развитие координационных способностей. Комбинации шагов на развитие координации, подъемов на степ-платформу под музыку в сочетании с танцевальными движениями и силовой нагрузкой. Нагрузка средней и высокой интенсивности.

Тема 3. Развитие силовой выносливости. Укрепление мышц туловища. Высокоинтенсивный силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, брюшного пресса и спины.

Тема 4. Развитие гибкости. Статическое и динамическое растягивание. Статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела и силы. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.).

Тема 5. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег на короткие дистанции: бег с ускорениями на 30 м, 60 м, 80 м; переменный бег: 3 x 100 м. Бег на средние дистанции: медленный бег на 1-1,5 км.

Тема 6. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

Тема 7. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Быстрый бег, упражнения с элементами прыжков различными способами.

5 семестр

Тема 1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Медленный бег длительностью 20-30 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д. **Тема 2.** Легкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м.

Тема 3. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Тема 4. Обучение построению танцевальных комбинаций из двух музыкальных квадратов на 32 счета. Музыкальный квадрат. Метод блоков. Изучение комбинаций с движением ног на простых базовых шагах, с координацией рук. Ассиметричные движения, разнообразие двигательных действий. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

Тема 5. Силовая подготовка. Развитие силы рук и плечевого пояса. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений: варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях. Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку.

Тема 6. Шейпинг. Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса (прямые мышцы живота, косые мышцы живота). Мышцы бедер и ягодиц. Совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений на различные мышечные группы под музыку.

Тема 7. Стретчинг. Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости.

Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. Пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.).

6 семестр

Тема 1. Совершенствование техники выполнения комбинаций и связок на степе. Совершенствование упражнений с координацией рук и изменением направления. Изучение базовой комбинации в аэробно-анаэробном режиме.

Тема 2. Развитие координационных способностей. Совершенствование хореографических упражнений. Совершенствование и выполнение «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

Тема 3. Развитие силы и силовой выносливости. Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, гантелями.

Тема 4. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут.

Тема 5. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовой выносливости. Быстрый бег, специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжковыми шагами, прыжки на одной и двух ногах. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Заведующий кафедрой _____

УКТР

название кафедры

Орлов Ю.А.

ФИО

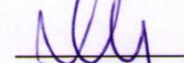

подпись

Директор института
(декан факультета)

автотранспортный факультет
название подразделения

Баженов Ю.В.

ФИО


подпись

Дата: _____

Печать института (факультета)

