

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.2 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(название дисциплины)

Направление 221700.62 Стандартизация и метрология Квалификация Бакалавр

(код направления (специальности) подготовки)

2,3,4 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 «Дополнительная физическая культура» включает в себя базовые виды спорта - легкая атлетика, лыжный спорт и плавание.

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

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. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. 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. Развитие общей выносливости. Медленный бег длительностью 20-50 минут. Специальные беговые упражнения: бег с высоким под-

ниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и т.д. Развитие скоростной выносливости. Переменные и повторные пробегания отрезков 4x30 м, 2x60 м, 2x100 м. 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. Развитие силовой выносливости. Укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса (прямые мышцы живота, косые мышцы живота). 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. Развитие силовой выносливости. Укрепление мышц туловища. Высокоинтенсивный силовой класс для тренировки мышц ног, ягодиц, брюшного пресса и спины. 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.). 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. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег длительностью 30-45 минут. Развитие скоростно-силовой выносливости. Быстрый бег, упражнения с элементами прыжков различными способами.

Тема 2. Плавание. Меры безопасности на воде. Упражнения по освоению с водой. Подготовительные упражнения для освоения с водой: вдох и выдох в воду; "поплавок", "звездочка", "стрелка" на груди и на спине, скольжение. 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 одновременных ходов: бесшажный, одношажный и двухшажный. Обучение технике попеременного двухшажного хода на учебной площадке и на учебной лыжне. Обучение поворотам на месте и в движении. 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 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. Развитие координации движений, комплекс упражнений степ-аэробики. Обучение комплексу упражнений степ-аэробики низкой интенсивности. Стретчинг. Обучение технике выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости и эластичности мышц и суставов. Развитие силы рук. Обучение технике выполнения упражнений с отягощением. Обучение технике выполнения силовых упражнений с гантелями. 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, 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. 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.).

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.

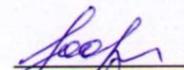
Заведующий кафедрой _____

УКТР

название кафедры

Орлов Ю.А.

ФИО

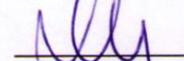

подпись

Директор института
(декан факультета)

автотранспортный факультет
название подразделения

Баженов Ю.В.

ФИО


подпись

Дата: _____

Печать института (факультета)

