

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)/ПРАКТИКИ**

Б1.Б.9 Физическая культура

наименование дисциплин (модуля)/практики

Автор: Алексеева О.В.

Код и наименование направления подготовки, профиля: 38.03.02 – Менеджмент
направленность (профиль) "Гостиничное и ресторанное дело"

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Цель освоения дисциплины:

Сформировать у студентов способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История физической культуры.

Содержание темы. Становление и развитие физической культуры в различных общественно-экономических формациях. Зарождение физических упражнений в исторических условиях. Физическая культура в Древней Греции и Афинах. Функции физической культуры в процессе становления государства и общества. Физическая культура эпохи Возрождения. Физическая культура России (до революционный и послереволюционный период).

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и

умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между

интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 10. Возрождение олимпийских игр современности.

Содержание темы. Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертенем. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертенем. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

Тема 11. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

Тема 12. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпийского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

Практический раздел

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться

следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Легкая атлетика.

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

для юношей:

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 1000 (2000, 3000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

для девушек:

- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 500 (1000, 2000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

Гимнастика.

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

для юношей:

- подтягивание на перекладине;
- поднятие гири 16 кг (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;

для девушек:

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

Спортивные и подвижные игры.

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, мини-футбол (мужчины),

подвижные игры и эстафеты.

Комплексные занятия.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Плавание.

На занятиях осуществляется формирование навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания, смелости и решительности при нахождении в воде; развитие специальной выносливости, закаливание организма.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

для юношей и девушек:

- плавание вольным стилем и брассом на 100 м; прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Обучение не умеющих плавать.

Обеспечиваются меры безопасности при обучении плаванию. совершенствуются умения оказывать первую помощь утопающему.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

– при проведении занятий лекционного типа:

инструктаж.

– при проведении занятий семинарского типа:

Выполнение упражнений, исходя из вида физической активности.

написание реферата по темам самостоятельного изучения.

– при проведении зачета/экзамена:

сдача нормативов в соответствии со своей группой здоровья;

оценка знаний теоретического модуля.

Зачет проводится в виде тестирования специальной физической подготовленности;

- тестирование теоретической подготовленности;

- тестирование общей физической подготовленности - сдача нормативов в соответствии со своей группой здоровья)..

Основная литература:

1. Морозов С.Ю. Основы теории гражданско-правовых организационных отношений. Ай Пи Эр Медиа, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/2626>
2. Р.С. Голов. Бизнес-энциклопедия. Дашков и К, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/4557>