

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «АЭРОБИКА»

Иваново 2011

Министерство образования и науки РФ

Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования

Ивановский государственный химико-технологический университет

ФАКУЛЬТЕТ гуманитарный,

КАФЕДРА физической культуры,

УТВЕРЖДАЮ
проректор ИГХТУ по
учебной работе
(декан факультета)

« _____ » _____ 2011 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине «Физическая культура»
для студентов основной медицинской группы
специализация «аэробика»

Трудоемкость дисциплины 408 час.

I курс 136 час.

II курс 136 час.

Иваново, 2011

Составители Л.В.Закурин, И.В.Кузнецова

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов основной медицинской группы по специальности «аэробика» / Иван. гос. хим.-технол. ун-т.; Сост. Л.В.Закурин, И.В.Кузнецова. Иваново, 2011.

Рабочая учебная программа по курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта Российской Федерации по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины», изучаемые в высшей школе.

Ее цель и задача заключается в методически обоснованном распределении учебных часов по годам и семестрам обучения.

В программе дается большой уклон на самостоятельную теоретическую и методическую работу студента с учетом дальнейшего зачета по данному разделу.

Раздел учитывает широкие теоретические и практические знания отечественного и зарубежного опыта.

Вся программа построена на том, чтобы дать обширные знания теоретического и практического плана для дальнейшей практической работы.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА НА 2011-2012 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Первый курс.

Распределение часов на год по разделам программы

Курс	Теоретический	Практический		Контрольный (на учебных занятиях)	Всего часов
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел		
Первый	Лекции				
I	4	14	88	30	136

Теоретический раздел (лекции)

Тема 1. Введение в курс физического воспитания в ВУЗе. Физическая культура и спорт как составная часть подготовки современных специалистов.

Тема 2. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.

Методико-практический подраздел

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и т.д.).

2. Простейшие методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятости с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью.

Контрольный раздел.

1. Начальный тест - 1,5 мили или 12-ти минутный бег, определяющий состояние здоровья и физической подготовленности.

2. Контрольные нормативы и тесты: *

- бег 100 м;
- прыжок в длину с места;
- отжимание;
- поднимание туловища.

* форма зачета, состоящая из трех разделов, разрабатывается кафедрой.

Учебно-тренировочный подраздел.

1. Начальная подготовка:

- укрепление здоровья (разносторонняя физическая подготовка);
- изучение основных элементов и базовых шагов аэробики;
- работа над техникой выполнения базовых шагов аэробики.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА НА 2011-2012 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Второй курс.

Распределение часов на год по разделам программы

Курс	Теоретический	Практический		Контрольный (на учебных занятиях)	Всего часов
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел		
Второй	Лекции				
II	4	14	88	30	136

Теоретический раздел (лекции)

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 2. Самоконтроль занимающихся аэробикой.

Методико-практический подраздел

1. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Контрольный раздел.

1. Начальный тест - 1,5 мили или 12-ти минутный бег, определяющий состояние здоровья и физической подготовленности.

2. Контрольные нормативы и тесты:

- бег 100 м;
- прыжок в длину с места;
- отжимание;
- поднятие туловища (жен.).

3. Теоретические и методические знания - на оценку не ниже «удовлетворительно».

4. Жизненно-необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка: теория.

Учебно-тренировочный подраздел.

1. Изучение, построение связок и танцевальных квадратов в стилях:

- классической аэробики;
- степ-аэробики;
- FUNK (фанк);
- Latin (латина);
- Body - балет.

2. Работа над техникой выполнения базовых шагов в различных стилях.

Рабочая учебная программа
По дисциплине «Физическая культура»
для студентов основной медицинской группы
специализация «аэробика»

Составители: Закурин Леонид Вениаминович

Кузнецова Ирина Вадимовна