Аннотация рабочей программы дисциплины

«Физическая культура»

Направление подготовки

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии
Направленность (профиль) образовательной программы

Сетевые технологии

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Программа курса «Физическая культура» состоит из двух разделов, первый из которых посвящен изучению социально-биологических основ физической культуры, а второй предусматривает подготовку, направленную на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков у студентов, необходимых для выполнения развивающих оздоровительных и образовательных задач.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование основ физического воспитания студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач:**

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
4. Создание установок на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
5. Овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
7. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
8. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
9. Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, готовности студентов к тестированию и сдаче норм ГТО.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам базовой части учебного плана, играет важную роль в практической и методической подготовке студентов. Изучается в 5 и 6 семестрах (3 курс), форма промежуточной аттестации – зачет и 5 семестре и зачет в 6 семестре.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции *(код компетенции, уровень (этап) освоения)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**З1 (ОК-8) знать**: основные средства и методы физического воспитания **У1 (ОК-8) уметь:** подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств **В1 (ОК-8) владеть:** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, из которых:
72 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем[1]:
72 часа – практические занятия:
36 часов – практические занятия в 5 семестре;
36 часов – практические занятия в 6 семестре;

Форма промежуточной аттестации – зачет в 5 семестре;
Форма промежуточной аттестации – зачет в 6 семестре;

[1] Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и виды учебных занятий.

Учебные занятия по физической культуре являются базовыми и планируются в учебных планах по всем направлениям, реализуемым в государственном университете «Дубна» в 5-м и 6-м семестрах.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки, готовят письменную работу (реферат, контрольная работа, задание исследовательского типа и прочее) для прохождения промежуточной аттестации по темам, предложенным кафедрой физического воспитания. Тему письменной работы обучающийся может определить самостоятельно, с учетом его будущей профессиональной деятельности, согласовав с кафедрой физического воспитания.
Выбор методов обучения, методов и форм проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы и (или) иных медицинских документах.

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**	**Всего (часы)**	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них[2]									**Самостоятельная работа обучающегося, часы,** из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	…	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)*	**Всего**	Выполнение домашних заданий	Подготовка рефератов и т.п.	**Всего**
___5__ семестр													
1) Развитие скоростно-силовых возможностей студентов для сдачи нормативов (прыжки в длину) Челночный бег. Многоскоки. Прыжковые упражнения с гантелями.	6			6									
2) Развитие скоростных возможностей студентов для сдачи нормативов в беге на 100м. Отработка стартовых ускорений. Многоскоки на левой и правой ногах. Семенящий бег. Бег с захлёстом голеней. Бег с многократными ускорениями до 20м.	6			6									
3) Развитие силовых возможностей мышц руки плечевого пояса для сдачи норм по подтягиванию на перекладине. Занятия на тренажерах.	6			6									

[2] Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

Занятия со штангой. Занятия с гирями. Занятия с гантелями.													
4) Развитие гибкости плечевых, коленных и тазобедренных суставов для сдачи норм: наклоны. Упражнения для растяжки мышц. Суставная гимнастика. Стретчинг.	6			6									
5) Развитие силовых возможностей мыщц плечевого пояса и рук для сдачи норм по метанию спортивного снаряда. Занятия на тренажерах. Занятия со штангой. Занятия с гирями. Занятия с гантелями.	6			6									
6) Развитие мышц брюшного пресса для сдачи нормативов. Поднимание туловища из положения лежа. Для мыщц брюшного пресса (отжимание, наклоны, подъем туловища, подъем ног.)	6			6									
В случае, когда дисциплина (модуль) полностью формирует какую-то компетенцию и (или) завершает формирование компетенции, одним из разделов дисциплины (модуля) может быть выполнение проекта, формирование портфолио или другой вид комплексной проверки сформированности компетенции в целом .													
Промежуточная аттестация ***ЗАЧЕТ*** *(указывается форма проведения)***		X									X		
Итого	**36**			**36**									

**Текущий контроль успеваемости может быть реализован в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.*

*** Промежуточная аттестация может проходить как в традиционных форма (зачет, экзамен), так и в иных формах: балльно-рейтинговая система, защита портфолио, комплексный экзамен, включающий выполнение практических заданий (возможно наряду с традиционными ответами на вопросы по программе дисциплины (модуля)).*

_6_ семестр														
Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры человека. Основные понятия и термины. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.	2			2										
Тема 2. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулируемая система. Основы анатомии и физиологии человека. (2)	2			2										
Тема 3. Определение здоровья. Компоненты и структура личного здоровья человека. Исторические аспекты проблемы здоровья. Состояние здоровья населения России. «Болезни цивилизации».	2			2										
Тема 4. Понятие о факторах риска БЦ. Основные факторы риска заболеваний ССС. Способы и методы увеличения количества здоровья человека. Адекватная физическая активность – основа профилактики «болезней цивилизации». (2)	3			3										
Тема 5. Основы здорового образа жизни. Гигиена питания. Закаливание. Возраст биологический и «паспортный». Тесты для определения биологического возраста. Влияние физических нагрузок на работоспособность (физическую и интеллектуальную), иммунитет, обмен веществ и т.д. Возможности использования природных факторов для повышения количества здоровья. (2)	2			2										
Тема 6. Основные физические качества человека (выносливость, сила, быстрота,	2			2										

ловкость, гибкость) и их значение в производственной деятельности. Методы развития основных физических качеств. Способы контроля.													
Тема 7. Особенности физической культуры человека в различном возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, 2гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в организации труда и отдыха.	3			3									
Тема 8. Гиподинамия – важнейший фактор риска БЦ. Влияние гиподинамии на различные системы человеческого организма. Физическая культура – основа здорового образа жизни и наиболее результативный путь повышения резервов организма. (2)	2			2									
Тема 9. Аэробные и анаэробные физические нагрузки. Влияние аэробных нагрузок на основные жизнеобеспечивающие системы организма (сердечно-сосудистую и дыхательную). Особенности влияния на организм человека анаэробных нагрузок.	3			3									

Тема 10. Стресс и стрессоустойчивость. Стрессовая реакция и стрессовое состояние. Физические упражнения - основной метод повышения стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий влияния гормонов стресса.	2			2									
Тема 11. Значение воспитания физической культуры в семье. Средства восстановления и повышения функциональных возможностей организма. Основы законодательства	3			3									

Российской Федерации о физической культуре и спорте.													
Тема 12. Контроль и самоконтроль в условиях организованных тренировок и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Утомление - восстановление и «тренировочный эффект». Мотивация и результат. Использование тестов. Тест Руфье и т.п.	2			2									
Тема 13. Понятие о соматотипах. Понятие о психотипах. Индивидуальный подход в выборе видов физической активности. Принцип доминанты и ее роль для учебного труда студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3			3									
Тема 14. Понятие о биоритмах. Суточные ритмы. Периоды подъема и спада активности мозга. Изменение обмена веществ в течение суток. Понятие об анаболизме и катаболизме	2			2									
Тема 15. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Принципы и методы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Базовые приемы реанимационных действий.	3			3									
В случае, когда дисциплина (модуль) полностью формирует какую-то компетенцию и (или) завершает формирование компетенции, одним из разделов дисциплины (модуля) может быть выполнение проекта, формирование портфолио или другой вид комплексной проверки сформированности компетенции в целом													
Промежуточная аттестация **ЗАЧЕТ** *(указывается форма проведения)*****													
Итого	**36**			**36**									