

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки

03.03.02 Физика

Уровень высшего образования:

Бакалавриат

Направленность (профиль) программы:

Физика атомного ядра и частиц

Форма обучения:

Очная

Цели и задачи освоения дисциплины (модуля):

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.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» является базовой и играет важную роль в практической и методической подготовке студентов.

Программа рассчитана на годичный срок обучения, в течение третьего курса.

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

Формируемые компетенции <i>(код компетенции, уровень (этап) освоения)</i> <i>(последний – при наличии в карте компетенции)</i>	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Код З (ОК-8) Знать: основные средства и методы физического воспитания Код У (ОК-8) Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств Код В (ОК-8) Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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:
72 часа – практические занятия.

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

1) Развитие скоростно-силовых возможностей студентов для сдачи нормативов (прыжки в длину) Челночный бег. Многоскоки. Прыжковые упражнения с гантелями.
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 захлестом голеней. Бег с многократными ускорениями до 20м.
3) Развитие силовых возможностей мышц руки плечевого пояса для сдачи норм по подтягиванию на перекладине. Занятия на тренажерах. Занятия со штангой. Занятия с гирями. Занятия с гантелями.

<p>4) Развитие гибкости плечевых, коленных и тазобедренных суставов для сдачи норм: наклоны.</p> <p>Упражнения для растяжки мышц.</p> <p>Суставная гимнастика.</p> <p>Стретчинг.</p>
<p>5) Развитие силовых возможностей мышц плечевого пояса и рук для сдачи норм по метанию спортивного снаряда.</p> <p>Занятия на тренажерах.</p> <p>Занятия со штангой.</p> <p>Занятия с гириями.</p> <p>Занятия с гантелями.</p>
<p>6) Развитие мышц брюшного пресса для сдачи нормативов.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа.</p> <p>Для мышц брюшного пресса (отжимание, наклоны, подъем туловища, подъем ног.)</p>
<p>Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры человека. Основные понятия и термины. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.</p>
<p>Тема 2. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулируемая система. Основы анатомии и физиологии человека. (2)</p>
<p>Тема 3. Определение здоровья. Компоненты и структура личного здоровья человека. Исторические аспекты проблемы здоровья. Состояние здоровья населения России. «Болезни цивилизации».</p>
<p>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)</p>
<p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Гигиена питания. Закаливание.</p> <p>Возраст биологический и «паспортный». Тесты для определения биологического возраста.</p> <p>Влияние физических нагрузок на работоспособность (физическую и интеллектуальную), иммунитет, обмен веществ и т.д. Возможности использования природных факторов для повышения количества здоровья. (2)</p>
<p>Тема 6. Основные физические качества человека (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) и их значение в производственной деятельности. Методы развития основных физических качеств. Способы контроля.</p>
<p>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, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в организации труда и отдыха.</p>
<p>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)</p>
<p>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.</p>
<p>Тема 10. Стресс и стрессоустойчивость. Стрессовая реакция и стрессовое состояние. Физические упражнения - основной метод повышения стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий влияния гормонов стресса.</p>
<p>Тема 11. Значение воспитания физической культуры в семье. Средства восстановления и повышения функциональных возможностей организма. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.</p>
<p>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</p>

т.п.
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
Тема 14. Понятие о биоритмах. Суточные ритмы. Периоды подъема и спада активности мозга. Изменение обмена веществ в течение суток. Понятие об анаболизме и катаболизме
Тема 15. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Принципы и методы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Базовые приемы реанимационных действий.