

государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической
работе

/А.С. Деникин/

« 29 » 06 20 17 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки (специальность)

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль) программы:

Сетевые технологии

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

Очная

Для набора 2017 г.

г. Дубна, 2017 г.

Преподаватели:

Тихомирова И.К. – И.О. зав.кафедрой физического воспитания, старший преподаватель, руководитель спортивного клуба университета «Дубна» И.К. Тихомирова

Муратова М.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания; М.Ю. Муратова

Емельянов В.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания; В.Ю. Емельянов

Шабалин А.Ю. – старший преподаватель кафедры физического воспитания А.Ю. Шабалин

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций примерной образовательной программы.

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии
(код и наименование направления подготовки (специальности))

Рабочая программа дисциплины обновлена в связи с вступлением в силу новой редакции Федерального государственного образовательного стандарта.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 10 от « 05 » июня 2017 г.

И.О.заведующего кафедрой Тихомирова И.К.
(Фамилия И.О., подпись)

И.К. Тихомирова

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой

Н.А. Токарева Токарева Н.А.
(Фамилия И.О., подпись)

« 23 » 06 2017 г.

Эксперт Минаев Г.А. - начальник управления по физкультуре и спорту г.Дубны

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. Объекты профессиональной деятельности при изучении дисциплины (модуля)

3. 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 в 5 семестре и зачет в 6 семестре.

4. 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: 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

5. 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 преподавателем¹:

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.

6. 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 захлестом голени. 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. Занятия со штангой.	6			6									

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

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 мышц 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 мышц брюшного пресса (отжимание, наклоны, подъем туловища, подъем ног.)	6			6									
<i>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 .</i>													
Промежуточная аттестация ЗАЧЕТ (указывается форма проведения)**	___ ³	X									X		
Итого	36			36									

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

³ Часы на промежуточную аттестацию (зачет, дифференцированный зачет, экзамен и др.) указываются в случае выделения их в учебном плане.

*** 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, ловкость, гибкость) и их значение в производственной деятельности. Методы развития основных фи-	2			2									

зических 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, гиподинамия, 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 Российской Федерации о физической культуре и спорте.	3			3									
Тема 12. Контроль и самоконтроль в условиях организованных тренировок и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Утомление - восстановление и «трениро-	2			2									

вочный эффект». Мотивация и результат. Использование тестов. Тест Руфье и 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	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									
<i>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</i>													
Промежуточная аттестация ЗАЧЕТ (указывается форма проведения)**													
Итого	36			36									

7 . Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) и методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) .

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) .

Целью занятий физической культурой как учебной дисциплины является формирование культуры личности в области физического воспитания, обеспечивающей биологический потенциал жизнедеятельности.

На занятиях по физической культуре последовательно решаются основные задачи физического воспитания. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков.

Нормативно-тестирующая часть состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (тесты) , позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляются в следующей последовательности и подразделяются на:

- 1) Испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- 2) Испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- 3) Испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- 4) Испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- 5) Испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в не- делю, не ме- нее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности, пешие прогулки, езда на велосипеде итд.	90
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

8. Применяемые образовательные технологии для различных видов учебных занятий и для контроля освоения обучающимися запланированных результатов обучения

При реализации дисциплины «Физическая культура» применяется контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем).

9. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).
Компетенция ОК-8

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) ^{*)}	Уровень освоения компетенции ^{**)}	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Физическая культура» 5 семестр		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<p><i>31 (ОК-8) Знать</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p>ЗНАТЬ: влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; о гигиене занятий физической культурой; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; основы истории развития физической культуры и спорта.</p>	Базовый	<p>Знает о влиянии занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; о гигиене занятий физической культурой; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; основы истории развития физической культуры и спорта.</p>	<p>Не знает о влиянии занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; о гигиене занятий физической культурой; основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; основы истории развития физической культуры и спорта.</p>	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков.
<p><i>У1 (ОК-8) Уметь</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>УМЕТЬ: подбирать и применять методики самостоятельных занятий; составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий.</p>	Базовый	<p>Умеет подбирать и применять методики самостоятельных занятий; составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий.</p>	<p>Не умеет подбирать и применять методики самостоятельных занятий; составлять план занятий для себя, дозировать нагрузку при составлении плана занятий.</p>	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков
<p><i>В1 (ОК-8) Владеть</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и про-</p>	Базовый	<p>Владеет практическими умениями и навыками физкультурно-</p>	<p>Не владеет практическими умениями и навыками физкультурно-</p>	По нормативным требованиям. Демонстрация практических навыков

<p>фессииональной деятельности</p> <p>ВЛАДЕТЬ практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, владеть умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; знаниями, полученными при занятиях в Университете для использования их в жизни при воспитании собственных детей и сохранения хорошего здоровья в обычной жизни.</p>		<p>оздоровительной и прикладной направленности, владеть умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; знаниями, полученными при занятиях в Университете для использования их в жизни при воспитании собственных детей и сохранения хорошего здоровья в обычной жизни.</p>	<p>оздоровительной и прикладной направленности, владеть умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; знаниями, полученными при занятиях в Университете для использования их в жизни при воспитании собственных детей и сохранения хорошего здоровья в обычной жизни.</p>	
<p>Компетенция ОК-8</p> <p>Зачет. Приложение по виду ниже.</p>	Базовый	Зачтено	Не зачтено	<p>Выполнение комплексного практического задания</p>

Виды испытаний (тесты) и нормативы

ЮНОШИ

№	Виды испытаний	нормативы
1.	Бег на 100 м (с)	15,1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	380
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33

ДЕВУШКИ

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
1.	Бег на 100 м (с)	17,5
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) *)	Уровень освоения компетенции **)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю) «Физическая культура» 6 семестр		ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ
<p>31 (ОК-8) Знать основные средства и методы физического воспитания</p> <p>Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире;</p> <p>роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, формирования здорового образа жизни;</p> <p>правила личной гигиены; принципы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.</p>	Базовый	<p>Знает о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире;</p> <p>Знает о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, формирования здорового образа жизни;</p> <p>правила личной гигиены; принципы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.</p>	<p>Не знает о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире;</p> <p>Не знает о роли и значении занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, формирования здорового образа жизни;</p> <p>правила личной гигиены; принципы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.</p>	Демонстрация практических навыков.
<p>У1 (ОК-8) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</p> <p>учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического состояния занимающихся во время занятий физи-</p>	Базовый	<p>Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</p> <p>учитывать индивидуальные особенности физиче-</p>	<p>Не умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</p> <p>учитывать индивидуальные особен-</p>	Демонстрация практических навыков

<p>ческими упражнениями; проводить самоконтроль физических и психических состояний; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях</p>		<p>ского, гендерного, возрастного и психического состояния занимающихся во время занятий физическими упражнениями; проводить самоконтроль физических и психических состояний; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях</p>	<p>ского, гендерного, возрастного и психического состояния занимающихся во время занятий физическими упражнениями; проводить самоконтроль физических и психических состояний; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях</p>	
<p><i>В1 (ОК-8)</i> Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеет навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>методами контроля индивидуального физического состояния, физической подготовленности и физической работоспособности;</p> <p>приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Базовый</p>	<p>Владеет навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>методами контроля индивидуального физического состояния, физической подготовленности и физической работоспособности;</p> <p>приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Не владеет навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>методами контроля индивидуального физического состояния, физической подготовленности и физической работоспособности;</p> <p>приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Демонстрация практических навыков</i></p>

Компетенция ОК-8		Зачтено	Не зачтено	<i>Выполнение комплексного практического задания или защита выполненного проекта или сформированного портфолио</i>
Зачет.				

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.

1. В чем заключается социально-биологическая проблема человека?
2. Что такое биологический возраст?
3. Охарактеризуйте биологические и социальные особенности студенческого возраста.
4. Что такое митохондрия?
5. Что такое макроэргическое соединение и его роль в энергетике живых систем.
6. Функции мембраны клетки.
7. Особенности соединительной ткани, что они формируют в организме человека?
8. Опишите строение мышечного волокна.
9. Объясните механизм сокращения поперечно-полосатого мышечного волокна.
10. Особенности строения мышцы как органа, какова роль соединительной ткани, нервной ткани в её функции.
11. Нейрон, его строение и способ передачи информации.
12. Что вы знаете о физиологической классификации физ.упражнений?
13. Опишите емкость, мощность и экономичность анаэробной и аэробной энергопродукции.
14. Энергообеспечение работы в зоне максимальной мощности. Приведите примеры.
15. Энергообеспечение работы в зоне субмаксимальной работы. Приведите примеры.
16. Энергообеспечение работы в зоне большой мощности. Приведите примеры.
17. Энергообеспечение работы в зоне умеренной мощности. Приведите примеры.
18. Проанализируйте энергообеспечение физ.упражнений вашей специализации. Каким образом оно расширяет или стабилизирует константы гомеостаза.
19. Назовите жесткие и пластичные константы гомеостаза.
20. Какой механизм деятельности клетки наиболее чувствителен к изменению показателя pH?
21. Что такое синапс, какова его роль в развитии качества ловкости?
22. Что такое двигательная единица (ДЕ), какова её роль в развитии физ.качества силы?
23. Что такое гомеостаз?
24. Сколько крови в организме человека?
25. Что такое «депо» крови, как оно формируется и почему? Значение депо.
26. Чем отличаются стенки кровеносных сосудов (артерии, вены, капилляры) их функции? Как влияет на них тренировка?
27. Охарактеризуйте работу и строение сердца (фазы) Какие изменения этого органа возможны в результате физ.тренировки?
28. Охарактеризуйте пульс и изменение его величины у тренированных и нетренированных лиц в покое?
29. Зоны измерения пульса, возрастные категории.
30. Что такое артериальное давление? Влияние физических нагрузок на регуляцию давления.
31. Как влияет напряженная умственная работа на тонус сосудов?
32. Систолический и минутный объем крови. Почему их величина отличается у тренированных и нетренированных лиц?
33. Механизмы возвращения крови к сердцу.

34. Что такое «мышечный насос»?
35. Опишите процесс дыхания и обмен кислорода в организме человека.
36. Что такое ЖЕЛ? Его величины.
37. Что такое МПК, что оно характеризует?
38. Что такое кислородный долг, когда он образуется?
39. Почему принимать пищу можно лишь за 1,5-2,5 часа до физ.нагрузки?
40. Что относится к органам выделения и их роль в гомеостазе?
41. Назовите железы внутренней секреции.
42. Состав опорно-двигательного аппарата.
43. Охарактеризуйте скелет человека.
44. Особенности позвоночника человека. Чем они обусловлены?
45. Что выполняет рессорную функцию в теле человека при беге, прыжках?
46. Что позволяет сохранить позвоночник «нормальным»?
47. Опишите синовиальный сустав, роль движения для его нормальной функции.
48. От чего зависит функция сустава?
49. Какие суставы вы знаете? В вашем виде физ.упражнения какие суставы наиболее активны?
50. Почему нужна комплексность физ.упражнений для пассивной части скелета?
51. Как можно определить анатомическую симметрию и нормальность тела человека?
52. Охарактеризуйте функцию скелетной мышцы.
53. Как скелетная мышца связана с ЦНС?
54. Что такое рычаг в механизме действия мышцы? Приведите примеры.
55. Классификация скелетных мышц по функциям.
56. Какие мышцы вы знаете?
57. Охарактеризуйте саморегуляцию функций организма.
58. Что такое гипертрофия мышц? Чем она отличается при разных режимах сокращения мышц? Какой тип гипертрофии вы ожидаете от тренировки в изучаемом вами виде спорта?
59. Какие отделы имеет нервная система человека?
60. Особенности вегетативной нервной системы и её значение в деятельности организма во внешней среде.
61. Что такое рефлекс?
62. Что такое рефлексорная дуга?
63. Что такое нервный центр и принципы координации их деятельности?
64. Что такое принцип доминанты и ее роль для уч.труда студента?
65. Опишите анализаторы (сенсорные системы) и их значение для физ.упражнений.
66. Что такое проприорецепторы?
67. Какие безусловные рефлексы осуществляют базовую координацию в технике физ.упражнений?
68. Какие безусловные рефлексы способствуют или требуют подавления для освоения правильной техники вашего вида физ.упражнений?
69. Условный рефлекс и роль «сигнальных систем» в его образовании.
70. Что такое двигательный навык и фазы его становления?
71. Что такое суперкомпенсация?
72. В чем особенность восстановительных процессов после нагрузки?
73. Объясните разницу явлений гиподинамии и гипокинезии. Что их объединяет?
74. Как влияет ограничение двигательной активности на скелетные мышцы?
75. Как влияет гипокинезия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы?
76. Что такое утомление? Виды утомления.
77. Какие виды утомления могут возникать при уч. труде студента и почему?
78. Восстановление после физ.нагрузок и его особенности.
79. Черты адаптации тренированного организма.
80. Что такое воля? Значение волевых качеств.

81. Охарактеризуйте в процессе тренировки в конкретном виде физ.упражнений.
82. Что такое память? В какой вид памяти включается двигательный навык.
83. Что такое внимание? Как его совершенствовать путем физ.упражнений?
84. Какую роль в развитии наук о человеке сыграл И.М.Сеченов?
85. Что такое соматотип?
86. Автором какой теории является И.П.Павлов?
87. Почему физ.упражнения необходимы организму человека наравне с питанием, экологией и соблюдением циркадного ритма биологических функций?
88. Что отличает физ.упражнение от бытовой двигательной активности?
89. Что такое «норма реакции» организма?
90. Что такое двигательная активность?
91. Что такое физ.упражнение с биологических позиций?
92. Какое значение имеет МПК для протекания обмена в организме?

10. Ресурсное обеспечение

Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Бершанский И.С. Введение в физическое воспитание : Методическая разработка / Бершанский Игорь Семенович ; В авторской редакции; Рец. Н.И.Захаров; Международный университет природы, общества и человека "Дубна". Кафедра физического воспитания. - Дубна : Международный университет природы, общества и человека "Дубна", 2013. - 48с.
2. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Дополнительная литература

3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки : Методические основы развития физических качеств / Захаров Евгений Николаевич, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. - М. : Лептос, 1994. - 368с.
4. Спортивные игры: Учебник для вузов / Под ред.Ю.И.Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 336с.: ил.
5. Физическое воспитание: Учебник для вузов / Пономарев Н.И., Столяров В.И., Агеевец В.У. и др.; Под ред.В.А.Головина и др. - М.: Высшая школа, 1983. - 391с.
6. Хозиев В.Б. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие: Хрестоматия / Хозиев Вадим Борисович, Стрельцов В.А., Фролова О.В.; Рец. Л.Ф.Обухова. - Сургут: СурГУ, 2006. - 117с. — URL: http://lib.undubna.ru/biblweb/search/bibl.asp?doc_id=127144&full=yes — Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Периодические издания

Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал / М-во РФ по физической культуре, спорту и туризму, Российская Государственная Академия физической культуры; гл. ред. Л. Лубышева. - М. : Теория и практика физической культуры. - Журнал, основан в 1925 году. - Журнал в журнале "Тренер". - Содержание выпусков с 2005 г., аннотации и библиография к статьям: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС Znanium. com: <http://znanium.com/>
2. ЭБС Университетская библиотека онлайн: <https://biblioclub.ru/>
3. ЭБС Юрайт: <https://biblio-online.ru/>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

Рекомендуемые ссылки для различных видов спорта:

<http://basketball.sportedu.ru/content/spisok-uchebnoi-literatury-1>
<http://tennis.sportedu.ru/content/spisok-literatury>
<http://wl.sportedu.ru/content/spiski-uchebnoi-literatury>
<http://gym.sportedu.ru/projects>
<http://swim.sportedu.ru/content/spisok-uchebnoi-literatury>
<http://football.sportedu.ru/content/programma-distipliny-%C2%ABteoriya-i-metodika-mini-futbola%C2%BB>
<http://lfk.sportedu.ru/content/perechni-voprosov-temy-kr-spiski-literatury-struktura-vkr-i-magdiss>

Описание материально-технической базы

Адрес осуществления образовательной деятельности	Объект	Наименование оборудованных залов	Оснащенность, перечень оборудования
Университетская 19, стр.18	ФОК "ОЛИМП"	- 2 зала фитнес-аэробики – 133.1 кв. м и 113.17 кв.м;	Муз.центр, гимнастический станок, мячи, зеркала, ТВ, степы
		-2 зала атлетической гимнастики по 180 кв. м каждый (40 тренажеров);	Муз.центр, 40 тренажеров, ТВ
		- кардиозал для специальной медицинской группы – 188.5 кв. м (11 тренажеров);	11 тренажеров
		многофункциональный зал для спортивных игр – 1152 кв. м.	Трасформируется в болеебольшую,баскетбольную, теннисную площадку.

11. Язык преподавания

Русский.

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа «Физическая культура» разработана преподавателями кафедры физического воспитания университета «Дубна» в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Программа рассчитана на годичный срок обучения в течение третьего курса (объем 72 часа).

Учебная программа «Физическая культура» включает следующие разделы:

- 1) Оздоровительная система физического воспитания;
- 2) Социально-биологические основы физической культуры;
- 3) Основы здорового образа жизни.

Материалы раздела предусматривают овладение студентами практическими и специальными знаниями, необходимыми для понимания основ физической культуры, организации здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура» представляет собой основу для последующего самосовершенствования, развития и поддержания двигательных и психических способностей, улучшения состояния здоровья и работоспособности на протяжении всей жизни.

В данной программе особое внимание уделено вопросу формирования бережного отношения к своему здоровью, психофизической подготовке и самоподготовке. В основе программы лежит принцип активного участия студентов в организации учебно-воспитательного процесса, способствующего сохранению и укреплению здоровья, творческом подходе студентов к изучению новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Начальник управления по
физкультуре и спорту г.Дубны



Г.А.Минаев