

Аннотация рабочей программы дисциплины

«Физическая культура и спорт»

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 и спорт» 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 и спорт» 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 и спорт» 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.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с 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:

20 часов – лекционные занятия:

10 часов – лекционные занятия в 5 семестре;

10 часов – лекционные занятия в 6 семестре;

44 часа – практические занятия:

22 часов – практические занятия в 5 семестре;

22 часов – практические занятия в 6 семестре;

8 часов составляет самостоятельная работа обучающегося:

4 часа в 5 семестре;

4 часа в 6 семестре;

Форма промежуточной аттестации – зачет в 5 семестре;

Форма промежуточной аттестации – зачет в 6 семестре;

4. 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

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

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.	7	2		3					5	2		2	
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.	7	2		3					5	2		2	
3) Развитие силовых возможностей мышц руки плечевого пояса для сдачи норм по подтягиванию на перекладине. Занятия на тренажерах.	6	2		4					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	2		4						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	2		4						6			
6) Развитие мышц брюшного пресса для сдачи нормативов. Поднимание туловища из положения лежа. Для мышц брюшного пресса (отжимание, наклоны, подъем туловища, подъем ног.)	4			4						4			
<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)**		X									X		
Итого	36	10		22									4

*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.	3	1		1						2	1		1
Тема 2. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулируемая система. Основы анатомии и физиологии человека. (2)	2			1						1	1		1
Тема 3. Определение здоровья. Компоненты и структура личного здоровья человека. Исторические аспекты проблемы здоровья. Состояние здоровья населения России. «Болезни цивилизации».	2			1						1	1		1
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)	2			1						1	1		1
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	1		1						2			
Тема 6. Основные физические качества человека (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость) и их значение в	1			1						1			

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, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в организации труда и отдыха.	2	1		1						2			
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	1		1						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	1		2						3			
Тема 10. Стресс и стрессоустойчивость. Стрессовая реакция и стрессовое состояние. Физические упражнения - основной метод повышения стрессоустойчивости и преодоления негативных последствий влияния гормонов стресса.	3	1		2						3			
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	1		2						3			
Тема 12. Контроль и самоконтроль в условиях организованных тренировок и при самостоятельных занятиях физическими	3	1		2						3			

упражнениями. Утомление - восстановление и «тренировочный 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	1		2						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						2			
Тема 15. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Принципы и методы оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Базовые приемы реанимационных действий.	3	1		2						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	10		22						32			4

