

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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельных занятий физическими упражнениями, применение их в повседневной жизни;
- развитие двигательных и психологических способностей необходимых для успешного овладения упражнениями повышенной сложности в избранном виде на 3м курсе;
- освоение технико-тактического арсенала и повышение уровня физической подготовленности в избранной спортивно-педагогической дисциплине.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является вариативной и играет большую роль в практической и методической подготовке студентов, так как в университете «Дубна» «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

Программа рассчитана на трехлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

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

| Формируемые компетенции | 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 профессио- |

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 (см. Учебный план) 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем¹:

328 часов – практические занятия.

В конце каждого семестра – зачет.

В конце 6-го семестра – итоговый зачет по компетенции ОК-8.

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

Физическое воспитание в университете осуществляется в различных формах: основы физического воспитания (ОФВ), специальная физическая подготовка (СФП), тактическая и физическая подготовка, функциональная, игровая, силовая, координационная. Все перечисленные физические формы оказывают влияние на развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости, подвижности, быстроты. Физическая культура в нашем ВУЗе является неотъемлемой частью формирования облика и профессиональной культуры личности современного специалиста.

Концепция физического воспитания позволяет за 3 года фундаментальных занятий добиться взаимосвязи по отработке двигательных умений и навыков по 8 видам спорта.

I курс - девушки волейбол и фитнес-аэробика;

юноши атлетическая гимнастика и волейбол;

II курс - девушки и юноши плавание и баскетбол;

III курс - выбор избранного вида спорта (к вышеперечисленным добавляются теннис, настольный теннис, футбол.

На всех этапах обучения студенты, имеющие ограничения для занятий спортом по медицинским показаниям, занимаются в специальной медицинской группе.

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.

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

| Наименование раздела. Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ² | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|----------------|
| | Практические занятия | | | | | | Всего часов |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| юноши | | | | | | | 328 |
| Атлетическая гимнастика/ | 66 | | | | 32 | 32 | |
| Волейбол | | 66 | | | 32 | 32 | |
| Плавание | | | 66 | | 32 | 32 | |
| Баскетбол | | | | 66 | 32 | 32 | |
| Настольный теннис* | | | | | 32 | 32 | |
| Теннис* | | | | | 32 | 32 | |
| Футбол* | | | | | 32 | 32 | |
| Специальная медицинская группа. | 66 | 66 | 66 | 66 | 32 | 32 | |
| | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Ок-8 ито- го- вый- зачет | |

*Дисциплины по выбору.
Самостоятельные работы не предусмотрены учебным планом.

| ДЕВУШКИ | | | | | | | 328 |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------|-----|
| Фитнес-аэробика/ | 66 | | | | 32 | 32 | |
| Волейбол | | 66 | | | 32 | 32 | |
| Плавание | | | 66 | | 32 | 32 | |
| Баскетбол | | | | 66 | 32 | 32 | |
| Настольный теннис* | | | | | 32 | 32 | |
| Теннис* | | | | | 32 | 32 | |
| Футбол* | | | | | 32 | 32 | |
| Специальная медицинская группа. | 66 | 66 | 66 | 66 | 32 | 32 | |
| | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Ок-8 ито- го- вый- зачет | |