

## **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-ценостного отношения к физической культуре;
4. Создание установок на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и само-воспитание, 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» является базовой и играет важную роль в практической и методической подготовке студентов.

Программа рассчитана на годичный срок обучения, в течение третьего курса. Форма промежуточной аттестации – зачет в 5 и 6 семестрах.

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

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций</b>
OK-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31 (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 (см. Учебный план), 72 часа, из которых:

**72 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем<sup>1</sup>:**

72 часа (36 часов – в 5 семестре и 36 часов в 6 семестре) – практические занятия.

В конце 5-го семестра – зачет.

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

---

<sup>1</sup> 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, культивируемых 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							Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них	
			Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
<b>5 семестр</b>											
1) Развитие скоростно-силовых возможностей студентов для сдачи нормативов (прыжки в длину) Челночный бег. Многоскоки. Прыжковые упражнения с гантелями.		6			6						

<sup>2</sup> Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

<p>2)</p> <p>Развитие скоростных возможностей студентов для сдачи нормативов в беге на 100м.</p> <p>Отработка стартовых ускорений.</p> <p>Многоскоки на левой и правой ногах.</p> <p>Семенящий бег.</p> <p>Бег с захлестом голеней.</p> <p>Бег с многократными ускорениями до 20м.</p>	6	6				
<p>3)</p> <p>Развитие силовых возможностей мышц руки плечевого пояса для сдачи норм по подтягиванию на перекладине.</p> <p>Занятия на тренажерах.</p> <p>Занятия со штангой.</p> <p>Занятия с гирями.</p> <p>Занятия с гантелями.</p>	6	6				
<p>4)</p> <p>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>	6	6				
<p>5)</p> <p>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 гирями.</p> <p>Занятия с гантелями.</p>	6	6				
<p>6)</p> <p>Развитие мышц брюшного пресса для сдачи нормативов.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа.</p>	6	6				

Для мышц брюшного пресса (отжимание, наклоны, подъем туловища, подъем ног.)												
<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 <b>ЗАЧЕТ</b> <i>(указывается форма проведения)**</i>	<u>3</u> <sup>3</sup>	X										X
<b>Итого</b>	<b>36</b>			<b>36</b>								

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

\*\* Промежуточная аттестация может проходить как в традиционных формах (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)).

<b>6_ семестр</b>												
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								

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

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 физических качеств. Способы контроля.	2			2							
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, Гиподинамика, 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. Стress и стрессоустойчивость.	2			2							

Тема 10. Стress и стрессоустойчивость.



<i>мированности компетенции в целом</i>												
Промежуточная аттестация <b>ЗАЧЕТ</b> <i>(указывается форма проведения)**</i>												
<b>Итого</b>	<b>36</b>			<b>36</b>								