



Негосударственное образовательное учреждение
высшего образования
Московский технологический институт



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
Куклина Л. В.
«24» июня 2016 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

**Специальность
09.02.02 КОМПЬЮТЕРНЫЕ СЕТИ**

Уровень подготовки

Базовый

Квалификация выпускника

Техник по компьютерным сетям

Москва – 2016

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи освоения дисциплины состоят в следующем:

- **формирование** мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры;
- **осознание** обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
- **содействие** развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма;
- **укрепление** здоровья обучающихся, предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний.

2. Место дисциплины в структуре ПССЗ СПО

- а) дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу;
- б) дисциплина «Физическая культура» предполагает взаимосвязь с такими дисциплинами, как «Естествознание», «Безопасность жизнедеятельности»;
- в) физическое воспитание выполняет уникальную роль в образовании обучающихся, является неотъемлемой частью всего учебного процесса.

3. Тематическое содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ЧЕЛОВЕК И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества и их современные состояния.

Тема 2. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального образования и целостного развития личности.

Тема 3. Основные понятия и определения в области физической культуры.

РАЗДЕЛ 2. АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тема 1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Тема 2. Общее представление о строении тела человека, о его тканях, органах и физиологических системах.

Тема 3. Морфофункциональные системы организма.

Тема 4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Тема 5. Функциональная активность человека.

Тема 6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

Тема 7. Биологические ритмы и работоспособность.

Тема 8. Гипокинезия и гиподинамия.

Тема 9. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

Тема 10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 11. Регуляция деятельности организма в различных условиях.

РАЗДЕЛ 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Тема 1. Некоторые оценки состояния здоровья населения и демографической ситуации в современной России.

Тема 2. Личная гигиена и рациональное питание студента.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1. Методические принципы физического воспитания.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания.

Тема 4. Физические способности.

Тема 5. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1. Определение и понятие спорта.

Тема 2. Организационно-правовые разновидности спорта.