



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.