

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АВИАЦИОННЫЙ
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень подготовки

бакалавриат

(высшее образование - бакалавриат; высшее образование – специалитет, магистратура)

Направление подготовки (специальность)

09.03.01. Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Направленность подготовки (профиль, специализация)

Автоматизированные системы обработки информации и управления

(наименование профиля подготовки, специализации)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Уфа 2016

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» (уровень бакалавриата)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "12" января 2016 г. № 5.

Дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной.

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Входные компетенции:

№	Компетенция	Код	Уровень освоения, определяемый этапом формирования компетенции	Название дисциплины (модуля), сформировавшего данную компетенцию
1	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	ОК-8	Пороговый	-

Исходящие компетенции:

№	Компетенция	Код	Уровень освоения, определяемый этапом формирования компетенции	Название дисциплины (модуля), для которой данная компетенция является входной
1	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	ОК-8	Базовый	Дисциплина полностью формирует компетенцию

2. Перечень результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

№	Формируемые компетенции	Код	Знать	Уметь	Владеть
1	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины базовой части составляет 2 зачетных единиц (72 часа),
элективной части - 328 часов.

Трудоемкость дисциплины по видам работ

Вид работы	Трудоемкость часов							Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	
Базовая часть								
Общая трудоемкость	1						1	2 зач. един
Лекции (Л)	10							
Практические занятия (ПЗ)	10						20	
Самостоятельная работа студентов (про- работка и повторение лекционного мате- риала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим заня- тиям, самостоятельное изучение разделов)	16						7	
Подготовка и сдача зачета							9	
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	за- чет						за- чет	
Элективные курсы по физической культуре и спорту								
Общая трудоемкость								328
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	34	54	52	52	52	52	32	328
Самостоятельная работа студентов (про- работка и повторение лекционного мате- риала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим за- нятиям, самостоятельное изучение разде- лов)								
Подготовка и сдача зачета								
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)								

Содержание разделов и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Литература, рекомендуемая студентам*	Виды интерактивных образовательных технологий**
1	Теоретический раздел	Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Тема № 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Тема № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ПФП)	опрос	п.6	Лекция классическая
2	Методико-практический раздел	К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). К теме 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. К теме 4. Методы оценки и коррекции оценки и телосложения. Методы самоконтроля и состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. К теме 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	опрос	п.6	
3	Практический раздел	Специализации по видам спорта	посещаемость тестирование (табл.1)	п.6	Проблемное обучение Контекстное обучение Обучение на основе опыта Работа в команде
4	Контрольный раздел	Тесты для определения физической подготовленности (табл.1)	тестирование	п.6	

Занятия, проводимые в интерактивной форме, составляют 10 % от общего количества аудиторных часов по дисциплине «Физическая культура».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Ю. И. Евсеев .— Изд. 6-е, доп. и испр. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 .— 446 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее образование) .— Библиогр. в конце гл. — ISBN 978-5-222-15572-1.

2. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050600-Педагогика] / Э. Н. Вайнер - Москва: Флинта, 2011 - 445, [1] с.

3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков - Москва: КноРус, 2012 - 240 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура"] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 7-е изд., стер. — М. : Академия, 2009 .— 480 с. : ил. ; 21 см .— (Высшее профессиональное образование, Педагогические специальности) .— Библиогр.: с. 472-473 .— ISBN 978-5-7695-6214-3.

2. Ерофеева О. И. Индивидуальные занятия со студентами специального медицинского отделения: [учебно-методическое пособие для студ. всех форм обучения, обуч. по всем напр. и специальностям] / О. И. Ерофеева, Л. Н. Михайлова - Уфа : УГАТУ, 2013 - 168 с.

3. Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования", круглый стол. Рекомендации круглого стола на тему "Организация физической культуры и спорта в образовательных учреждениях высшего профессионального образования" [[Текст]] : [утверждены решением Комитета Совета Федерации по социальной политике от 24.04.2012 г., № 3.8-09/650] // Администратор образования .— 2012 .— № 12 .— С. 7-10 .— (Официальные документы) (Политика) .

6.3. Интернет-ресурсы (электронные учебно-методические издания, лицензионное программное обеспечение)

На сайте библиотеки УГАТУ <http://library.ugatu.ac.ru/> в разделе «Информационные ресурсы», подраздел «Доступ к БД» размещены ссылки на интернет-ресурсы.

Методические указания к практическим занятиям

Методика проведения практических занятий отражена в поурочных планах и план-конспектах по видам спорта.

7. Образовательные технологии

Перечень, используемых в учебном процессе образовательных технологий:

1. Работа в команде – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем

творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

2. Проблемное обучение – стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.

3. Контекстное обучение – мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.

4. Обучение на основе опыта – активизация познавательной деятельности студента за счет ассоциации и собственного опыта с предметом изучения.

Перечень, используемых образовательных технологий проведения лекционных занятий:

Лекция классическая – систематическое, последовательное, монологическое изложение учебного материала.

8. Методические указания по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую.

В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать все теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты лекций и практических занятий;
- регулярно прорабатывать (как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно) рекомендованную литературу по каждой теме;
- принимать участие во всех формах и видах оперативного и текущего контролей.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Физическая культура» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;
- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;
- учебно-методическими материалами (УММ) по видам занятий: теоретические, практические занятия, зачетные требования, словарь терминов и персоналий, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п., конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса.

В процессе прохождения материала курса студенту целесообразно многократно (повторно) обращаться к различным разделам содержания УМК, где особенно важными являются:

- материалы конспектов лекций;
- требования к зачету;
- материалы методико-практических занятий;
- контрольные вопросы по каждой теме учебной программы;
- тестовые материалы для контроля качества усвоения знаний.

Рекомендации по работе с литературой.

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Физическая культура» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия в конспекте;
- составить список литературы (как основной, так и дополнительной), рекомендованной студентам для самостоятельного изучения по соответствующим темам курса (взятой либо из лекционного материала, либо из раздела УММ в УМК);
- определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации преподавателя или по собственному желанию);
- в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;
- при работе с конкретно выбранным литературным источником тщательно изучить его основополагающие положения (путем многократного их прочтения, осмысливания и т.п.);
- законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данного литературного источника по соответствующей теме лекции, делая ссылки на него - автор, год издания, страница;
- проверить усвоение содержания материала данной темы лекции и литературных источников путем моделирования ответов на контрольные вопросы, рекомендованные для усвоения материала (самоконтроль студентов);

- проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности получаемых знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

Организация самостоятельной работы студентов включает:

- работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержится в Программе по дисциплине «Физическая культура»;
- подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура»;
- участие в ежегодной научно-практической конференции студентов «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплин

При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. Старайтесь зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Методические указания по выполнению контрольной работы. Контрольная работа оформляется в виде реферата. Тема работы предлагается преподавателем. Структура работы включает: титульный лист, содержание с разбиением на главы и параграфы, логическое введение в проблему, содержание темы. краткие выводы по рассматриваемой теме, список использованной литературы с указанием автора, названия, издательства, места и года издания. В контрольной работе необходимо осветить основные аспекты проблемы и раскрыть их содержание. Объем машинописного текста не должен превышать 8-10 страниц (шрифт – Times New Roman, кегль – 14, интервал – 1,5; поля: верхнее и нижнее - 15мм, левое – 25мм, правое – 15мм).

Рекомендации по подготовке к зачету.

Успешная подготовка к зачету по дисциплине «Физическая культура» возможна при условии:

- регулярного посещения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- ведения конспектов с записью основного содержательного материала теоретических и методико-практических занятий;
- систематической (еженедельной) проработки материала конспектов теоретических и методико-практических занятий;
- изучения (хотя бы выборочно и частично) литературы по каждой теме курса «Физическая культура»;
- предварительного (не менее чем за 2-3 недели до зачета) ознакомления в УМК с объемными требованиями (вопросами к зачету) по дисциплине;
- тщательной проработки и осмысления конкретных вопросов к зачету в последние 2-3 дня до его сдачи (на основе материала конспектов теоретических и методико-практических занятий и рекомендуемой литературы);
- выполнения контрольных нормативов физической подготовленности на учебно-тренировочных занятиях за одну-две недели до принятия преподавателем контрольных нормативов;
- выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре, где студент должен иметь оценку не ниже удовлетворительно.

9 . Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование учебного помещения	Расположение	Перечень основного оборудования и инвентаря
Верхний игровой зал	3 корп.	Стенка шведская, ворота гандбольные, ворота мини футбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи футбольные, гандбольные, волейбольные, скамейки гимнастические
Зал борьбы	3 корп.	Ковер борцовский, стенка шведская, 2 тренажера, гимнастическая скамейка, канат гимнастический, штанги, гири
Зал бокса	3 корп.	Ринг, мешки боксерские, перчатки боксерские, штанги, скакалки, весы, метроном
Зал аэробики и настольного тенниса	3 корп.	Стенка шведская, музыкальный центр, пенки, столы для настольного тенниса (4 шт.), гантели
Нижний игровой зал	3 корп.	Щиты баскетбольные, маты для прыжков в высоту, мячи баскетбольные
Зал тяжелой атлетики	4 корп.	Тренажеры для жима лежа, жима ногами, грифы, диски, стойка для штанги, перекладина, помост резиновый
Лыжная база	4 корп.	Тренажер для укрепления мышц рук, лыжи, палки, ботинки, гири, штанги, перекладина
Зал аэробики	10 корп.	Зеркала, пенки, музыкальный центр, кассеты, диски СД
Тренажерный зал	10 корп.	Тренажеры, перекладина, пенки
Шахматный клуб	10 корп.	Доски шахматные, столы, стулья, доски шахматные настенные
Кабинеты		
Методический кабинет	3-424	Стол, стулья
Кабинет методиста	3-424	Основная документация кафедры, учебно-методическая литература
Преподавательская	3-322	Стол, стулья
Спортивный клуб	3-326	Стол, стулья, ксерокс, компьютер, спортивная документация
Кабинет заведующего кафедрой	3-323	Приемная, компьютер, ксерокс, документация, методическая литература
Преподавательская	н/зал	Стол, стулья
Раздевалки		
Мужские, 4 шт.	3 корп.	Вешалки, скамейки
Женские, 3 шт.	в/зал	Вешалки, скамейки
Мужская, 1 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки
Женская, 2 шт.	н/зал	Вешалки, скамейки

Технические средства обучения: тренажеры, модели, компьютеры, наборы слайдов.

10. Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.