

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

**«УФИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АВИАЦИОННЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<sup>1</sup>**

МОДУЛЯ ДИСЦИПЛИН

1) *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

2) ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень подготовки  
высшее образование – бакалавр

Направление подготовки  
*20.03.01 «Техносферная безопасность»*

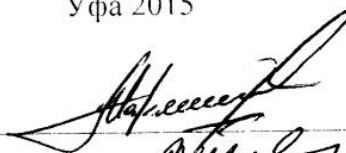
Квалификация (степень) выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Уфа 2015

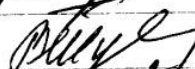
Исполнители:

доцент кафедры ФВ \_\_\_\_\_



Г.М.Максимов

доцент кафедры ФВ \_\_\_\_\_



В.И. Тулубаева

зав. метод. кабинетом кафедры ФВ \_\_\_\_\_



Н.В. Тютюкова

Заведующий кафедрой ФВ \_\_\_\_\_



Г.И. Моксеев

<sup>1</sup> Аннотация рабочей программы дисциплины отражает краткое содержание рабочей программы дисциплины, являющейся неотъемлемой частью основной профессиональной образовательной программы

## **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "21" \_марта\_\_\_ 2016 г. № \_246\_.

**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.

### **Перечень результатов обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций.

№	Формируемые компетенции	Код	Знать	Уметь	Владеть
1	владение компетенциям и сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	ОК-1	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 индивидуально го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### Содержание разделов дисциплины

Таблица 2 – Содержание разделов и формы текущего контроля

№	Содержание раздела
1	<p>Тема № 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Тема № 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема № 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Тема № 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Тема № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)</p>

2	<p>К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>К теме 2. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>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.</p> <p>К теме 4. Методы оценки и коррекции оценки и телосложения. Методы самоконтроля и состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</p> <p>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).</p>
3	Специализации по видам спорта
4	Тесты для определения физической подготовленности(табл.1)

Подробное содержание дисциплины, структура учебных занятий, трудоемкость изучения дисциплины, входные и исходящие компетенции, уровень освоения, определяемый этапом формирования компетенций, учебно-методическое, информационное, материально-техническое обеспечение учебного процесса изложены в рабочей программе дисциплины.