

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
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки (специальность)

**15.04.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных
производств» (уровень магистратуры)**

Направленность подготовки (профиль, специализация)

Технология машиностроения

Квалификация (степень) выпускника

магистр

Форма обучения

очная

Уфа 2015

Заведующий кафедрой ФВ



Г.И. Мокеев

Исполнители:

доцент



В.И. Тулубаева

доцент

Г.М.Максимов

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является факультативной дисциплиной.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности) 15.04.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «21» ноября 2014 г. № 1485.

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, самоподготовки 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.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

№	Формируемые компетенции	Код	Знать	Уметь	Владеть
1	готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	ОК-3	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

Содержание и структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачет. ед. (72 часа)

Вид работы	Трудоемкость часов	
	1 семестр (36 часов)	2 семестр (36 часов)
Факультатив		
Общая трудоемкость	36	36
Аудиторная работа		
Лекции (Л)		
Практические занятия (ПЗ)	36	36
Семинары (С), методико-практические занятия		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий)		
Подготовка и сдача зачёта		
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет

Содержание разделов и формы текущего контроля

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Теоретический раздел	<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	Методико-практический раздел	<p>К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p> <p>К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>К теме 4. 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 5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p>
3	Контрольный раздел	Тесты для определения физической подготовленности

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