

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>**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень подготовки  
высшее образование – магистратура

Направление подготовки  
27.04.04 «Управление в технических системах»  
(код и наименование направления подготовки, специальности)

Направленность подготовки (профиль)  
«Интеллектуальные системы управления»  
(наименование профиля подготовки, специализации)

Квалификация (степень) выпускника  
магистр

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. Мокеев

<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 факультативной дисциплиной.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 27.04.04 «Управление в технических системах» (уровень магистратуры)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» октября 2014 г. № 1414.

**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 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 27.04.03 «Системный анализ и управление (уровень магистратуры)»:

- общепрофессиональных (ОПК):
  - способностью самостоятельно приобретать и использовать в практической деятельности новые знания и умения в своей предметной области (ОПК-4)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

#### **Уметь:**

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

#### **Владеть:**

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 36 часов, 1 зачет. ед.

Вид работы	Трудоемкость часов 1 семестр 13Е (36 часов)
Факультатив	
Общая трудоемкость	36 часов
Аудиторная работа	
Лекции (Л)	
Практические занятия (ПЗ)	18
Семинары (С), методико-практические занятия	
Лабораторные работы (ЛР)	
Самостоятельная работа (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий)	18
Подготовка и сдача зачёта	
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет

### 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 (ППФП)	тестирование	указана в 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. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). 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. 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).	тестирование	указана в п.6	
3	Самостоятельная работа	Специализации по видам спорта	опрос	указана в п.6	
4	Контрольный раздел	Тесты для определения физической подготовленности	тестирование	указана в п.6	

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

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **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.

### **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) .

### **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.

### **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.

## 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
<b>Кабинеты</b>		
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
<b>Раздевалки</b>		
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.

### **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.