|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Министерство образования и науки РФ  Ульяновский государственный университет | Форма |  |
| Ф – Аннотация рабочей программы дисциплины |  |

**АННОТАЦИЯ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по направлению 24.03.04 «Авиастроение» (бакалавриат)**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины: 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 профессиональной деятельности. Задачи освоения дисциплины:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
* знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-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, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
* приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

* 1. **Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуются в рамках базовой части (Б1.Б.12) программы бакалавриата в очной форме обучения.

* 1. **Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующей компетенцией: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

***знать:***

* основы физической культуры и здорового образа жизни;
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

***уметь:***

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

***владеть:***

* навыками в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
* знаниями о формировании здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

* 1. **Общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения.

* 1. **Образовательные технологии**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: лекции с использованием презентаций, семинарские и практические занятия с использованием методического сопровождения управляемой самостоятельной интерактивной работы студентов по освоению различных видов двигательной активности.

При организации самостоятельной работы используются следующие образовательные технологии: учебно-методические пособия по видам учебной программы, фонды оценочных средств, использование Интернет-ресурсов и др.

* 1. **Контроль успеваемости**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды текущего контроля:

контрольные вопросы и упражнения, тестирование, реферат.

Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет.