

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.01.62 Педагогическое образование

Профиль: право

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2014 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Физическая культура**

**1.Цель 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 жизни и профессиональной.

**2.Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к разделу физическая культура.

**3.Требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7);

В результате изучения дисциплины студент 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.

**4.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часов)**

## 5. Семестры

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
Установочная сессия	1	36	2	2				34			
1	1	36	2	2				34		3	
2	0	72	2		2			70			
3	0	72						72			
4	0	72	2		2			70			
5	0	72						72			
6	0	40	2		2			38		3	

\*3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э – экзамен

## 6. Основные разделы дисциплины:

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношения к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

## 7. Автор(ы):

Мозгунов А.И.