

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова–Тян–Шанского»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Физическая культура**

**1. Цель дисциплины:**

формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, теоретической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина реализуется в рамках базовой части (Б.1.Б.75).

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

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

В результате освоения ОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| <b>Коды компетенций</b> | <b>Результаты освоения ООП<br/>(Содержание компетенций)</b>                                     | <b>Перечень планируемых результатов<br/>обучения по дисциплине</b>   |
|-------------------------|---|--|
| ОК-8                    | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br>Уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных умений<br>Владеть: системой теоретико-практических и инструктивных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. |

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

В том числе контактная работа 72 час. Из них: – аудиторная: 4 ч.;

самостоятельная работа: 68 ч. КСР: 0 ч.

## 5. Семестры

| Семестр | Трудоемкость |             |                   |        |     |                          |     |                                |     |                  |     | Контроль               |                    |                                 |                 |
|---------|--------------|-------------|-------------------|--------|-----|--------------------------|-----|--------------------------------|-----|------------------|-----|------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------|
|         | Зач. ед.     | Всего часов | Контактная работа | Лекции |     | Практ. групп. и семинары |     | Практ. мал. гр. и лаб. занятия |     | Индивид. занятия |     | Самостоятельная работа | Контрольные работы | Зачет, зачет с оценкой, экзамен | Курсовые работы |
|         |              |             |                   | Ауд.   | КСР | Ауд.                     | КСР | Ауд.                           | КСР | Ауд.             | КСР |                        |                    |                                 |                 |
| 0       | 1            | 36          | 2                 | 2      |     |                          |     |                                |     |                  | 34  |                        |                    |                                 |                 |
| 1       | 1            | 36          | 2                 | 2      |     |                          |     |                                |     |                  | 34  |                        | 3                  |                                 |                 |

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

## 6. Основные разделы дисциплины:

|     |   |
|-----|---|
| 1.  | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                     |
| 2.  | Основы теории физической культуры.  |
| 3.  | Социальные функции физической культуры и спорта                                 |
| 4.  | Характеристика принципов физического воспитания                                 |
| 5.  | Средства физического воспитания   |
| 6.  | Методы физического воспитания   |
| 7.  | Обучение движениям в физическом воспитании                                      |
| 8.  | Развитие двигательных способностей в процессе физического воспитания.           |
| 9.  | Характеристика современных физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий |
| 10. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.               |
| 11. | Спорт и спортивная подготовка в процессе физического воспитания студентов.      |
| 12. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студента                       |
| 13. | Проверка и оценка успеваемости, учет и отчетность по физической культуре        |

## 7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Вишняков А.В. к.п.н., доцент каф. ТИМФК.