

**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: Иностранный язык

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 (лет)

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«ФИЗКУЛЬТУРА»**

**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 бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>Коды компетенций</b>	<b>Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)</b>	<b>Перечень планируемых результатов 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 Уметь: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных умений 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		

### 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:

Вишняков Алексей Викторович, доцент кафедры ТИМФК, кандидат педагогических наук.