

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Русский язык

Квалификация: академический бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2015 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 деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

«Физическая культура» относится к базовой части блока дисциплин и входит в модуль «Здоровый образ жизни и охрана здоровья детей».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

| Коды | Содержание компетенций |
|-------------|--|
| ОК-8 | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность |

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений;

уметь:

- использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

владеть:

- методиками самооценки работоспособности, применение средств физической культуры, основами самомассажа.

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

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 | | | | | | 36 | | 3 | |

* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

- Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студента

7. Авторы:

канд. биолог. наук, доцент Мозгунов А.И.

канд. педагог. наук, доцент Акулова К.Ю.