

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)**

Образовательная программа

Код и направление: **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль): **Начальное образование и дополнительное образование в области досуговой деятельности**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **Заочная**

Срок обучения: **5,5** года (лет)

Год начала подготовки: **2017**

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 ОП:

Дисциплина относится к разделу Б1.Б.75.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

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 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 ч). В том числе контактная работа 6 ч; самостоятельная работа – 66 ч.

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость							Зачёт
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практ. групп. и семинары	Практ. мал. гр. и лаб. занятия	Самостоятельная работа	
0	1	36	2	2			34	
1	1	36	4		2		32	2

6. Основные разделы дисциплины:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия теории физической культуры.
2. Основы здорового стиля жизни студентов.
3. Медико-биологические основы физической культуры.
4. Характеристика принципов, средств и методов физической культуры.
5. Развитие двигательных способностей занимающихся физической культурой.
6. Обучение двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.

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

Вишняков Алексей Викторович, кандидат педагогических наук, доцент.