

Б1.Б.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кафедра физической культуры

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана: Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть учебного плана направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Историческое образование». Дисциплина реализуется на историческом факультете Псковского государственного университета кафедрой физического воспитания. Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах в 1, 3 семестрах. Данная дисциплина методически связана с дисциплиной «Прикладная физическая культура».

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением следующих разделов: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль: Историческое образование, утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 N 1426, дисциплина нацелена на формирование следующих **компетенций**:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.

- **знать:** научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- **уметь:** формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- **владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; навыками общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. Общий объём дисциплины: Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 з.е. (72 часа).

5. Виды и формы промежуточной аттестации. Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа. Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: зачет в 1 и 3 семестрах.