

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

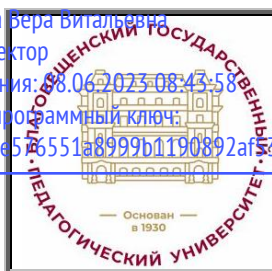
ФИО: Щёкина Гера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.06.2023 08:43:58

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e516551a8999b1190892af3989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан  
факультета физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль  
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

**Благовещенск 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u></b> .....	3
<b><u>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</u></b> .....	5
<b><u>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)</u></b> .....	28
<b><u>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....	30
<b><u>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</u></b> .....	31
<b><u>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА</u></b> .....	32
<b><u>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ</u></b> .....	39
<b><u>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</u></b> .....	39
<b><u>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ</u></b> .....	39
<b><u>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</u></b> .....	40
<b><u>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ</u></b> .....	40

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:** дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к обязательной части дисциплин (модулей) Блока 1 (Б1.О.03.06).

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7, ОПК-4:**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей.

ОПК-4.1. Демонстрируют знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности.

ОПК-4.2. Демонстрируют способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а также нормам комплекса ГТО);

- возможностью обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;

- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа** (указанные часы в зачетные единицы не переводятся).

Дисциплины (модули) по элективным курсам по физической культуре реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по элективным курсам по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
	Элективные курсы по физической культуре	1	2	68	-
	Элективные курсы по физической культуре	2	3	62	-
	Элективные курсы по физической культуре	2	4	68	-
	Элективные курсы по физической культуре	3	5	62	-
	Элективные курсы по физической культуре	3	6	68	-

**Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»** составляет 328 академических часа (указанные часы зачетные единицы не переводятся).

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрены самостоятельные занятия избранным видом спорта. Проверка знаний осуществляется индивидуально.

### 1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

#### Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 2
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 3
Общая трудоемкость	62	62
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	30	30
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 4
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Общая трудоемкость	62	62
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	30	30
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 6
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		

Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт