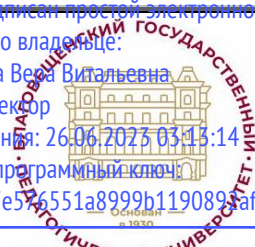
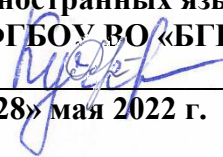


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щёкина Вера Витальевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.06.2022 03:13:14  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a8999b119089af53989420420336ffbf577a434e57789

	<b>МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**И.о. декана факультета  
иностранных языков  
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

  
**М.В. Рябова**  
**«28» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

**Профиль  
«АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»**

**Профиль  
«ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

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

**Благовещенск 2022**

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	11
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	16
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	19
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	20
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	20
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....	21
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	22

## 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 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин Блока 1 (Б1.О.03.05).

**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, индикаторами достижения которой являются:

- 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, индикаторами достижения которой являются:

- 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:**

- ценности физической культуры и спорта, значение физической культуры в жизнедеятельности человека, культурное, историческое наследие в области физической культуры;

- о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

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

- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности, основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

**уметь:**

- формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту;

- 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 психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- 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 «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
	Физическая культура и спорт	1	1	72	2

**Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лабораторные занятия	36	36
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля	-	зачёт