

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Нера Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.05.2021 10:43:36
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e176551a8999b1191c91af5898947047d55610r375a454e37789



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

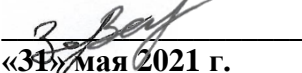
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан международного факультета
ФГБОУ ВО «БГПУ»**


Залеская О.В.
«31» мая 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Направление подготовки
45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ**

**Профиль
«РУССКИЙ ЯЗЫК И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 8 от «20» апреля 2021 г.)**

Благовещенск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 5 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) | 24 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 27 |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА..... | 28 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ | 35 |
| В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ | 35 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 35 |
| 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ | 36 |
| 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА | 36 |
| 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ | 38 |

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 части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 45.03.01 Филология

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7:

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.

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);

- 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 |
|----|---|------|---------|--------------|----|
| 1. | Элективные курсы по физической культуре | 1 | 1 | 62 | - |

| | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|
| 2. | Элективные курсы по физической культуре | 1 | 2 | 68 | - |
| 3. | Элективные курсы по физической культуре | 2 | 3 | - | - |
| 4. | Элективные курсы по физической культуре | 2 | 4 | 68 | - |
| 5. | Элективные курсы по физической культуре | 3 | 5 | 62 | - |
| 6. | 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 1 |
|------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость | 62 | 62 |
| Аудиторные занятия | | |
| Лекции | | |
| Практические занятия | 32 | 32 |
| Самостоятельная работа | 30 | 30 |
| Вид итогового контроля | - | - |

| 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 | | |
| Аудиторные занятия | | |
| Лекции | | |
| Практические занятия | | |
| Самостоятельная работа | | |
| Вид итогового контроля | | |

| 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 |