

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.09.2024 10:47
Уникальный программный идентификатор:
a2232a55157e576557a8999b1191c91af5898942642d556b0c373a454e57789




**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ
Декан историко-филологического факульте-
та
ФГБОУ ВО «БГПУ»


В.В. Гуськов
«01» сентября 2024 г.

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

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

**Профиль «ИСТОРИЯ»
Профиль «ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 9 от «25» мая 2024 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	27
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	29
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	30
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ	35
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	35
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	36
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	36
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	37
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	37

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 (Б1.Б.30) «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части дисциплин (модулей) Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 педагогическое образование.

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.

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
1.	Элективные курсы по физической культуре	1	2	68	-

2.	Элективные курсы по физической культуре	2	3	62	-
3.	Элективные курсы по физической культуре	2	4	68	-
4.	Элективные курсы по физической культуре	3	5	62	-
5.	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 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

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