

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Нера Викторовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.05.2019 16:46
Уникальный программный идентификатор:
a2232a55157e57655fa8999b1190891af58989470420556b0r575a454e57789



**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 факультета иностранных языков
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **М.В. Карапетян**
«22» мая 2019 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 № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	19
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	23
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	23
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	23
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	24
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	25

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 дисциплинам обязательной части блока Б1 (Б1.О.13).

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 является:

- 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.

- **ОПК-4.** Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей, индикатором достижения которой является:

- ОПК-4.2 Демонстрирует 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 (72 часа):

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость	72	72
Аудиторные занятия	36	36
Лекции	8	8
Практические занятия	28	28
Самостоятельная работа	36	36
Вид итогового контроля	-	зачёт