

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

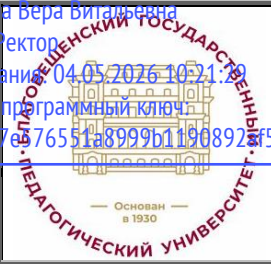
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.05.2026 10:21:29

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a576551a8999b1190892af58989420420336ffbf573a434e57789

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан

физико-математического факультета

ФГБОУ ВО «БГПУ»



Т.А. Мередилина

«25» мая 2022 г.

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

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

**Профиль
«ИНФОРМАТИКА»**

**Профиль
«МАТЕМАТИКА»**

**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	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	27
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	30
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	31
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ.....	38
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	38
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	39
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	39
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	39
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	41

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 часов (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	-

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