

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

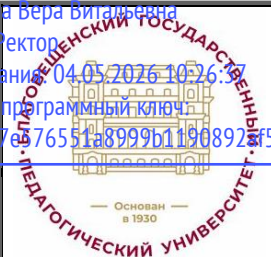
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.05.2026 10:26:30

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a576551a8999b1190892af58989420420336ffbf573a434e57789

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан**

**физико-математического факультета**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**



**Т.А. Мередилина**

**«24» мая 2023 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 «24» мая 2023 г.)**

**Благовещенск 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                         | 3  |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....                                                              | 5  |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....                                                                     | 27 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО<br>ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 29 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....                                                                       | 30 |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)<br>УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....                   | 31 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ.....                                               | 38 |
| В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....                                                                              | 38 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С<br>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 |