

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

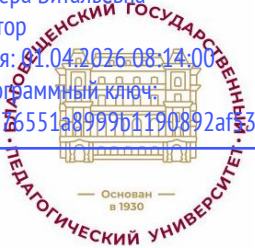
Должность: Ректор

Дата подписания: 01.04.2026 08:14:00

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af3989420420336ffbf573a434e5779

1

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

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана факультета иностранных языков

ФГБОУ ВО «БГПУ»



Р. Ю. Ермаков

«29» мая 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

Профиль

«АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК»

Профиль

«НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК»

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 9 от «29» мая 2024 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	17
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ	21
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	21
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	21
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ Ошибка! Закладка не определена.	
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	27
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	23

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 обязательной части дисциплин (модулей) Блока 1.

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:

- 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):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
	Физическая культура и спорт	1	1	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы.

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 (очная форма обучения)

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