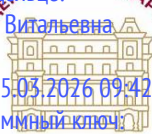


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.03.2026 09:42:44
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a8999b119089af53989420420336ffbf573a434a57789



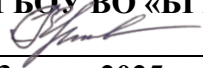
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Декан факультета
иностраннных языков
ФГБОУ ВО «БГПУ»**


Р.Ю. Ермаков
«23» мая 2025 г.

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

**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 № 9 от «23» мая 2025 г.)**

Благовещенск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	23
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	26
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	26
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	33
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	34
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	34
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	35
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	35

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, индикаторами достижения которой являются:

- 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, индикаторами достижения которой являются:

- 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 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 в зачетные единицы не переводятся).

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	34	34
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	32	32
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	34	34
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	32	32
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	34	34
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34

Вид итогового контроля	-	зачёт
------------------------	---	-------