

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Измestьев А.А



17.06.2019г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Б1.О.40. Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство  
Направленность (профиль): Организация инвестиционно-строительной  
деятельности  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: заочная

Курс	1
Семестр	11
Лекции (час)	2
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	70
Курсовая работа (час)	
Всего часов	72
Зачет (семестр)	11
Экзамен (семестр)	

Иркутск 2019

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 08.03.01  
Строительство.

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова  
А.А. Малёванный  
Черкашин А.В.  
Черкашина Е.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой И.И. Изотова

### 1. Цели изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины по физическому воспитанию является – формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З. Знать методы и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У. Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная часть.

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, специальная медицинская группа", "Нормативно-правовое обеспечение деятельности организации"

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная(аудиторная) работа	
Лекции	2
Практические (сем, лаб.) занятия	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и	70

зачетам	
Всего часов	72

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Физическая культура в жизни студента	11	2		28		Тест1
2	История физической культуры	11			22		Тест 2
3	Зарождение и развитие спорта в России	11			20		
	ИТОГО		2		70		

### 5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Значение физической культуры	<p>Введение в специальность физическая культура.          Основа здорового образа жизни студента.          Основа здорового образа жизни студента.          Социально-биологические основы физической культуры.          Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.          Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.          Средства физической культуры в регулировании работоспособности.          Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.          Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.          Общая характеристика спорта.          Индивидуальный выбор видов спорта.          Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.          Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.          Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.          Особенности занятий избранным видом спорта.          Предпосылки становления и развития спортивного права в России.</p>
2	История физической культуры	<p>Место спортивного права в Российской правовой системе.          Теория возникновения физической культуры.          Развитие физической культуры в Древней Греции.          Особенности развитие физической культуры в Древнем Риме.</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		<p>Особенности физической культуры в Средние века.</p> <p>Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху возрождения.</p> <p>Физическая культура в новом времени.</p> <p>Развитие национальных систем физического воспитания в начале 19 века.</p> <p>Физическая культура во второй период нового времени.</p> <p>Физическая культура в новейшее время.</p> <p>Физическая культура и спорт в зарубежных странах после второй Мировой войны.</p>
3	Спорт в России	<p>Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской Империи.</p> <p>Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания.</p> <p>Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях.</p> <p>Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.</p> <p>Физическая культура в годы В.О.В.</p> <p>Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы.</p> <p>Дальнейшее развитие физической культуры в СССР.</p> <p>Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и др. соревнованиях.</p> <p>Современное состояние и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта в России.</p> <p>Предыстория Олимпийского движения нового времени.</p>

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Физическая культура в жизни студента	УК-7	З.Знать методы и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Тест1	Доля правильных ответов (50)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			<p>профессиональной деятельности</p> <p>У. Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Н. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		
2	2. История физической культуры	УК-7	<p>З. Знать методы и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>У. Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Н. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Тест 2	Доля правильных ответов (50)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 11.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: правильный ответ на вопрос теста, оценивается в 2 балла.

**Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Знание: Знать методы и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Античные олимпийские игры: происхождение
2. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура»
3. Дать понятие методов физического воспитания
4. Детский спорт: содержание и развитие
5. Игры Доброй Воли: история и значение
6. Источники и методы изучения истории физической культуры и спорта
7. Кризис олимпийского движения в 1980-х годах: причины
8. Особенности развития физической культуры в первобытном обществе
9. Показатели нормального кровяного давления
10. Проблемы допинга в современном спортивном и олимпийском движении
11. Ритуалы, символика и атрибутика современных Олимпийских игр
12. Социально – экономические и военные функции физической культуры и спорта в современном обществе
13. Структура и функции МОК
14. Функция желез внутренней секреции
15. Цель Олимпийского движения
16. Цель физического воспитания студентов в вузе
17. Что подразумевает под собой утомление
18. Что представляет собой физическое воспитание
19. Что является отличительным признаком физической культуры
20. Что является средством физической культуры

## ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: верная методика - 30 баллов, с незначительными ошибками - 20 баллов, со значительными ошибками - 10 баллов, неверная - 0 баллов.

**Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Умение: Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задача № 1. Составить комплекс

## ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: адекватное использование спортивной терминологии - до 10 баллов, точность постановки задачи - 10 баллов, решение - 10 баллов.

**Компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Навык: Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  
Задание № 1. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования

### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 08.03.01 Строительство Профиль - Организация инвестиционно- строительной деятельности Кафедра физической культуры и спорта Дисциплина - Физическая культура и спорт
---	--

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Составить комплекс (30 баллов).
3. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Е.Г. Чмаркова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### а) основная литература:

1. Физическое воспитание студентов. учеб. пособие/ И. И. Изотова [и др.].- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015.-188 с.
2. [Баунов Б.А. Кумиры стадионов Эллады \[Электронный ресурс\] / Б.А. Баунов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2004. — 372 с. — 5-85009-933-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57784.html>](#)
3. [Гвоздева Т.Б. Олимпийские игры античности \(от мифа к истории\) \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Т.Б. Гвоздева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2013. — 204 с. — 978-5-209-05464-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22198.html>](#)
4. [Горбатов О.В. Олимпийское образование \(История и развитие Международного олимпийского движения\) \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / О.В. Горбатов. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 124 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62969.html>](#)
5. [Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / А.Л. Марченко. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 193 с. — 978-5-85094-488-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>](#)
6. [Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта \[Электронный ресурс\] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. текстовые данные. — М. :](#)



Советский спорт, 2013. — 392 с. — 978-5-9718-0613-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780.html>

7. Солодков А.С Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С Солодков, Е.Б. Сологуб. — 8-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-3-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74306.html>

8. Татарова С.Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — 978-5-6040243-1-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. пособие для студентов вузов/ В. И. Ильинич.- М.: Аспект-Пресс, 1995.-144 с.

2. Олимпийское движение: прошлое и настоящее. Учебное пособие <http://www.iprbookshop.ru/99774.html>

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Методические рекомендации и задания для самостоятельных работ <http://www.iprbookshop.ru/49924.html>

4. Селиверстов Р.Е. Олимпийские игры [Электронный ресурс] / Р.Е. Селиверстов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Белый город, 2014. — 16 с. — 978-5-7793-2421-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50393.html>

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

– Базы данных ИНИОН РАН, адрес доступа: <http://ininon.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/>. доступ неограниченный

– Консультант Плюс - информационно-справочная система, адрес доступа: <http://www.consultant.ru>. доступ неограниченный

– Электронно-библиотечная система IPRbooks, адрес доступа: <http://www.iprbookshop.ru>. доступ неограниченный

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- выполнение рекомендованного режима подготовки.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- выполнение рекомендованного режима дня;

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- подготовка к учебным занятиям;
- выполнение домашних заданий и упражнений.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:  
– MS Office,

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

- В учебном процессе используется следующее оборудование:
- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
  - Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения,
  - Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий