

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**  
ФТД.В.5. Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
Направленность (профиль): Теория и практика межкультурной  
коммуникации

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11	11
Лекции (час)	28	2
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	16	70
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	11	11
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2019

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 45.03.02  
Лингвистика.

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова

А.А. Малёванный

А.В. Черкашин

Е.В. Черкашина

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
ОК-8	способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-8 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	З. знать методы и средства познания, обучения и самоконтроля, необходимые для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования У. уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования Н. владеть навыками применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля, необходимыми для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

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

Принадлежность дисциплины - **ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Вариативная часть.

### 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 (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	28	2
Практические (сем, лаб.) занятия	28	0

Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	16	70
Всего часов	72	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

#### Заочная форма обучения

№ 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		

#### Очная форма обучения

№ 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	28		16		Тест1
2	Практические занятия по избранному виду спорта	11		28			Тест 2
	ИТОГО		28	28	16		

### 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.          Социально-биологические основы физической культуры.          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.</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		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.

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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
2	Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Учебные занятия
2	ОРУ по избранному виду спорта. Учебные занятия
2	ОФП по избранному виду спорта. Учебные занятия
2	СФП по избранному виду спорта. Учебные занятия
2	Технические приемы по избранному виду спорта. Учебные занятия
2	Тактические приемы по избранному виду спорта. Учебные занятия

## 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	ОК-8	З.знать методы и средства познания, обучения и самоконтроля, необходимые для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования  У.уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего	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)
			здоровья, нравственного и физического самосовершенствования  Н.владеть навыками применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля, необходимыми для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования		
2	2. Практические занятия по избранному виду спорта	ОК-8	З.знать методы и средства познания, обучения и самоконтроля, необходимые для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования  У.уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования  Н.владеть навыками применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля, необходимыми для сохранения своего здоровья, нравственного и	Тест 2	Посещение занятий, правильность выполнения (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)
			физического самосовершенствования		
				<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: ОК-8 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования**

**Знание:** знать методы и средства познания, обучения и самоконтроля, необходимые для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

1. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
2. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура»
3. Задачи и виды закалывания
4. Зоны и интенсивность физических нагрузок
5. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля
7. Окружающая среда и наследственность, их влияние на здоровье
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
9. Основные аспекты формирования ЗОЖ
10. Основные понятия здорового образа жизни студента
11. Показатели нормального кровяного давления
12. Проблемы допинга в современном спортивном и олимпийском движении
13. Психофизиологическая характеристика умственного труда студента
14. Содержание, критерии здоровья его функциональное проявление в жизни студента
15. Структура и функции МОК
16. Физиологическое и гигиеническое значение физических упражнений
17. Функция желез внутренней секреции
18. Цель Олимпийского движения
19. Цель физического воспитания студентов в вузе

20. Что подразумевает под собой утомление

#### 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: ОК-8 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования**

Умение: уметь применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

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: ОК-8 способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования**

Навык: владеть навыками применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля, необходимыми для сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

Задание № 1. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы

#### 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 - 45.03.02 Лингвистика Профиль - Теория и практика межкультурной коммуникации Кафедра физической культуры и спорта Дисциплина - Адаптивная физическая культура и спорт
---	---

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Составить комплекс (30 баллов).
3. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Е.Г. Чмаркова



## 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](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](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](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](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](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](http://www.iprbookshop.ru/74306.html)
8. [Суник А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта \[Электронный ресурс\] / А. Суник. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 616 с. — 978-5-9718-0426-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16827.html](http://www.iprbookshop.ru/16827.html)
9. [Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков \[Электронный ресурс\] / А. Суник. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2004. — 763 с. — 5-85009-853-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57654.html](http://www.iprbookshop.ru/57654.html)
10. [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](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. [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](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