

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
д.юр.н., доц. Васильева Н.В.



26.06.2023г.

Рабочая программа дисциплины
ФТД.У.1. Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): Психология в экономике и управлении
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочная

Курс	1
Семестр	11
Лекции (час)	14
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	58
Курсовая работа (час)	
Всего часов	72
Зачет (семестр)	11
Экзамен (семестр)	

Иркутск 2023

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.03.01
Психология .

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

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры
правового обеспечения национальной безопасности

Заведующий кафедрой В.В. Чуксина

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 основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н. Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

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	14
Практические (сем, лаб.) занятия	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	58
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	7		28		Тест1
2	Здоровый образ жизни	11	7		20		Тест 2
3	Зарождение и развитие спорта в России	11			10		
	ИТОГО		14		58		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Значение физической культуры	Введение в специальность физическая культура. Основа здорового образа жизни студента. Социально-биологические основы физической культуры Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
2	Здоровый образ жизни	Медико-биологические основы физической культуры, Основа методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Виды травматизма, их характеристики, профилактика. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалитета. Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта. Физическая культура в новейшее время.
3	Спорт в жизни студента	Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской Империи. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. Физическая культура в годы В.О.В. Развитие физической культуры и спорта в после военные годы. Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и др. соревнованиях. Современное состояния и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта в России.

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 основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест1	Доля правильных ответов (50)
2	2. Здоровый образ жизни	УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной	Тест 2	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)
			социальной и профессиональной деятельности У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н. Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
				Итого	100

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 основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Ведение дневника самоконтроля
2. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура»
3. Дать понятие методов физического воспитания
4. Источники и методы изучения истории физической культуры и спорта
5. Особенности развития физической культуры в первобытном обществе
6. Показатели нормального кровяного давления
7. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой

8. Социально – экономические и военные функции физической культуры и спорта в современном обществе
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
10. Функция желез внутренней секреции
11. Цель физического воспитания студентов в вузе
12. Что подразумевает под собой утомление
13. Что представляет собой физическое воспитание
14. Что является отличительным признаком физической культуры
15. 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 поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 физической подготовки 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
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 37.03.01 Психология
Профиль - Психология в экономике и
управлении
Кафедра правового обеспечения
национальной безопасности
Дисциплина - Адаптивная 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 _____ В.В. Чуксина

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. Изотова И.И., Куклин А.В., Малёванный А.А., Семенов Л.В., Черкашин А.В. и др. Физическое воспитание студентов.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015.- 190 с.
3. [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)
4. [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)
5. [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)
6. [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)
7. [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)
8. [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)
9. [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)
10. [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)
11. [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: <https://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 в упражнениях.

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