

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**  
Б1.О.33. Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа  
Направленность (профиль): Организация социальной работы с разными  
группами населения  
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 2023

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 39.03.02  
Социальная работа .

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова  
А.А. Малёванный  
Якимов К.В.  
Черкашина Е.В.  
Кишинская Т.А.

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 - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная 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
Контактная(аудиторная) работа	
Лекции	2
Практические (сем, лаб.) занятия	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	70
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.                      Особенности физической культуры в Средние века.                      Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		<p>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 после военные 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 состояния 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 основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для	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>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</p>		
2	2. История физической культуры	УК-7	<p>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</p>	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)
			профессиональной деятельности		
				<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 основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма 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 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 <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 39.03.02 Социальная работа Профиль - Организация социальной работы с разными группами населения Кафедра правового обеспечения национальной безопасности 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 \_\_\_\_\_ 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. Изотова И.И., Малёванный А.А., Черкашина Е.В., Чмаркова Е.Г. История физической культуры, спорта и Олимпийских игр.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2019.- 124 с.
4. [Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html](https://www.iprbookshop.ru/85832.html)
5. [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)
6. [Развитие силовых качеств в процессе физического воспитания студентов, Сизоненко К.Н., 2020https://obuchalka.org/20201029126361/razvitie-silovih-kachestv-v-processe-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-sizonenko-k-n-2020.html](https://obuchalka.org/20201029126361/razvitie-silovih-kachestv-v-processe-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-sizonenko-k-n-2020.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)
11. [Физические качества спортсмена, Основы теории и методики воспитания, Зациорский В.М., 2020https://obuchalka.org/20220606144630/fizicheskie-kachestva-sportsmena-osnovi-teorii-i-metodiki-vospitaniya-zaciorskii-v-m-2020.html](https://obuchalka.org/20220606144630/fizicheskie-kachestva-sportsmena-osnovi-teorii-i-metodiki-vospitaniya-zaciorskii-v-m-2020.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. [Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/97326.html](https://www.iprbookshop.ru/97326.html)
3. [Средства и методы физической рекреации студентов, Учебное пособие, Щадилова И.С., Смирнова Г.А., 2020https://obuchalka.org/20210103128042/sredstva-i-metodi-fizicheskoi-rekreacii-studentov-uchebnoe-posobie-schadilova-i-s-smirnova-g-a-2020.html](https://obuchalka.org/20210103128042/sredstva-i-metodi-fizicheskoi-rekreacii-studentov-uchebnoe-posobie-schadilova-i-s-smirnova-g-a-2020.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