

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

УТВЕРЖДАЮ

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



21.06.2024г.

**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 2024

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<br>У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>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<br>Лаборат.<br>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.<br>Основа здорового образа жизни студента.<br>Социально-биологические основы физической культуры<br>Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.   |
| 2     | Здоровый образ жизни         | Медико-биологические основы физической культуры,<br>Основа методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля.<br>Виды травматизма, их характеристики, профилактика.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалитета.<br>Особенности функционального состояния организма при занятиях различными видами спорта.<br>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.<br>Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях.<br>Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.<br>Физическая культура в годы В.О.В.<br>Развитие физической культуры и спорта в после военные годы.<br>Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и др. соревнованиях.<br>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.n, У.1...У.n, Н.1...Н.n))  | 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<br>У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>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)  |

| №<br>п/п | Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины) | Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>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<br>У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Н. Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и 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. 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. [Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>](#)
4. [Караулова, Л. К. Физиологические основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26642.html>](#)
5. [Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>](#)
6. [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>](#)
7. [Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-7779-2016-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59660.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>](#)

## **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