

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.филос.н., доц. Атанов А.А.



29.05.2025г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.Э.6. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, специальная медицинская группа

Направление подготовки: 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль): Журналистика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

|                                                                        | Очная ФО | Заочная ФО |
|------------------------------------------------------------------------|----------|------------|
| Курс                                                                   | 2        | 2          |
| Семестр                                                                | 21       | 21         |
| Лекции (час)                                                           | 0        | 0          |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                 | 28       | 2          |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 300      | 326        |
| Курсовая работа (час)                                                  |          |            |
| Всего часов                                                            | 328      | 328        |
| Зачет (семестр)                                                        | 21       | 21         |
| Экзамен (семестр)                                                      |          |            |

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 42.03.02 Журналистика.

Авторы И.И. Изотова, Е.Г. Чмаркова

А.А. Малёванный

Е.В. Черкашина

К.В. Якимов

Т.А. Кишинская

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и тактической подготовки

## 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 - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Элективная дисциплина.

## 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 0 зач. ед., 328 часов.

| Вид учебной работы                                               | Количество часов (очная ФО) | Количество часов (заочная ФО) |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| Контактная(аудиторная) работа                                    |                             |                               |
| Лекции                                                           | 0                           | 0                             |
| Практические (сем, лаб.) занятия                                 | 28                          | 2                             |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 300                         | 326                           |

|             |     |     |
|-------------|-----|-----|
| Всего часов | 328 | 328 |
|-------------|-----|-----|

**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<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1     | Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта) | 21      | 0      | 1                               | 56              |                       | Доклад                               |
| 2     | Спортивная техника (по видам спорта)                           | 21      | 0      | 1                               | 135             |                       | Задание                              |
| 3     | Спортивная тактика (по видам спорта)                           | 21      | 0      | 0                               | 135             |                       |                                      |
|       | ИТОГО                                                          |         |        | 2                               | 326             |                       |                                      |

##### **Очная форма обучения**

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                       | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1     | Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта) | 21      | 0      | 2                               | 26              |                       | Доклад                               |
| 2     | Спортивная техника (по видам спорта)                           | 21      | 0      | 20                              | 138             |                       | Задание                              |
| 3     | Спортивная тактика (по видам спорта)                           | 21      | 0      | 6                               | 136             |                       |                                      |
|       | ИТОГО                                                          |         |        | 28                              | 300             |                       |                                      |

#### **5.2. Лекционные занятия, их содержание**

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

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта). Учебное занятие |
| 2                | Спортивная техника (по видам спорта). Учебное занятие                           |
| 3                | Спортивная тактика (по видам спорта). Учебное занятие                           |

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

## 6.1. Текущий контроль

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(3.1...3.n,<br>У.1...У.n,<br>Н.1...Н.n)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1. Правила,<br>нормативы,<br>организация<br>соревнований (по<br>видам спорта)           | УК-7                                                 | З.Знать основы<br>здорового образа<br>жизни,<br>здоровьесберегающих<br>технологий с учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>У.Уметь<br>поддерживать<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>Н.Владеть навыками<br>физической<br>подготовки для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | Доклад                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Правильность<br>ответа (30)                                                                                                                                               |
| 2        | 2. Спортивная<br>техника (по<br>видам спорта)                                           | УК-7                                                 | З.Знать основы<br>здорового образа<br>жизни,<br>здоровьесберегающих<br>технологий с учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>У.Уметь<br>поддерживать<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности для<br>обеспечения                                                                                                                                                                                                            | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                | Правильность<br>выполнения<br>упражнения (70)                                                                                                                             |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)                                                                                                                                                        | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                      | полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>Н. Владеть навыками<br>физической<br>подготовки для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                           |
|          |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                          | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>100</b>                                                                                                                                                                |

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 21.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: Правильный ответ оценивается в 10 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. Комплекс ОРУ в движении по избранному виду спорта
2. Комплекс ОРУ на месте по избранному виду спорта
3. Комплекс ОФП по избранному виду спорта
4. Комплекс СВП по избранному виду спорта
5. Правила соревнований по избранному виду спорта
6. Способы самоконтроля на занятиях по физической культуре и спорту
7. Судейство соревнований по избранному виду спорта
8. Тактические приемы выполнения упражнений по избранному виду спорта
9. Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту
10. Техника выполнения упражнений по избранному виду спорта

### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: Верно выполненное задание 30 б., с 1 ошибкой 20 б., с 2-я ошибками 10 б..

**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. Выполнение нормативов по видам спорта

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: Верное владение 30 б., с 1 ошибкой 20 б., с 2-я ошибками 10 б..

**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. Выполнение нормативов по видам спорта

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 42.03.02 Журналистика  
Профиль - Журналистика  
Кафедра физической культуры и  
тактической подготовки  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт (элективные дисциплины):  
атлетическая гимнастика, аэробика,  
бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная  
медицинская группа

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Выполнение нормативов по видам спорта (30 баллов).
3. Выполнение нормативов по видам спорта (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

##### а) основная литература:

1. Казанцева Н. В., Глазова Е. В., Малёванный А. А. Методика обучения бадминтону для студентов средних специальных и высших учебных заведений. учеб. пособие. Электронный ресурс/ Н. В. Казанцева, Е. В. Глазова, А. А. Малёванный.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2016.-102 с.

2. Физическое воспитание студентов. учеб. пособие/ И. И. Изотова [и др.]- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2015.-188 с.
3. Изотова И.И. Бадминтон в системе физического воспитания вуза.- Иркутск: Изд-во ИГМУ, 2017.- 109 с.
4. 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.
5. Черкашин А.В., Изотова И.И., Малёванный А.А., Семенов Л.В., Черкашина Е.В. и др. Методика обучения и совершенствование техники игры в настольный теннис для студентов высших учебных заведений.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2018.- 101 с.
6. Якимов К.В., Изотова И.И., Малёванный А.А., Семенов Л.В., Хомич А.В. и др. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол для студентов высших учебных заведений.- Иркутск: Изд-во БГУ, 2017.- 107 с.
7. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
8. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
9. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 с. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>
10. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2015. — 128 с. — 978-5-9906734-4-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43908.html>
11. Занятия бадминтоном в учебной и тренировочной деятельности высших учебных заведений : учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, Д. В. Кузьмин, Ю. С. Парфенова. — Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. — 56 с. — ISBN 978-5-7433-3381-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://doi.org/10.23682/108686>
12. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>
13. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26642.html>
14. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — 978-5-9227-0637-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>
14. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>

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

1. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. учеб. для вузов. допущено УМО по педагогич. образованию. 3-е изд., стер./ Ю. Д. Железняк [и др.].- М.: Академия, 2008.-397 с.
2. [Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>](http://www.iprbookshop.ru/74277.html)
3. [Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / Л.К. Серова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 96 с. — 978-5-906839-27-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55594.html>](http://www.iprbookshop.ru/55594.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
- 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 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:

- 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,
- Спортивные залы