

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Волченко Л.Ю

25.05.2018г.

Рабочая программа дисциплины
ФТД.В.2. Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 37.05.02 Психология служебной
деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности

Квалификация выпускника: психолог

Форма обучения: очная, очно-заочная

| | Очная ФО | Очно-заочная ФО |
|--|----------|-----------------|
| Курс | 1 | 1 |
| Семестр | 11-12 | 11 |
| Лекции (час) | 66 | 2 |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час) | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 6 | 70 |
| Курсовая работа (час) | | |
| Всего часов | 72 | 72 |
| Зачет (семестр) | 12 | 11 |
| Экзамен (семестр) | | |

Иркутск 2018

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.05.02
Психология служебной деятельности.

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова

А.А. Малёванный

Л.В. Семёнов

Якимов К.В.

Черкашин А.В.

Черкашина Е.В.

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-9 | способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни |

Структура компетенции

| Компетенция | Формируемые ЗУНы |
|---|--|
| ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Н. Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

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 (очно-заочная ФО) |
|--|-----------------------------|------------------------------------|
| Контактная(аудиторная) работа | | |
| Лекции | 66 | 2 |
| Практические (сем, лаб.) занятия | 0 | 0 |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 6 | 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

Очно-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 | | 10 | | Тест1. Тест 2 |
| 2 | История физической культуры | 11 | | | 30 | | |
| 3 | Зарождение и развитие спорта в России | 11 | | | 30 | | |
| | 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 | 30 | | | | Тест1 |
| 2 | История физической культуры | 12 | 22 | | | | Тест 2 |
| 3 | Зарождение и развитие спорта в России | 12 | 14 | | 6 | | |
| | ИТОГО | | 66 | | 6 | | |

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.</p> |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание |
|-------|-----------------------------|---|
| | | Предпосылки становления и развития спортивного права в России. |
| 2 | История физической культуры | <p>Место спортивного права в Российской правовой системе.</p> <p>Теория возникновения физической культуры.</p> <p>Развитие физической культуры в Древней Греции.</p> <p>Особенности развитие физической культуры в Древнем Риме.</p> <p>Особенности физической культуры в Средние века.</p> <p>Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху 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 | ОК-9 | Н.Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Тест1 | Доля правильных ответов (50) |
| 2 | 2. История физической культуры | ОК-9 | Н.Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Тест 2 | Доля правильных ответов (50) |
| | | | | Итого | 100 |

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

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

Направление - 37.05.02 Психология
служебной деятельности
Профиль - Морально-психологическое
обеспечение служебной деятельности
Кафедра физической культуры и спорта
Дисциплина - Адаптивная физическая
культура и спорт

БИЛЕТ № 1

1. Развитие физической культуры в первобытнообщинном строе. (40 баллов).
2. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов. (30 баллов).

3. Составить план тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды (30 баллов).

Составитель _____ Е.Г. Чмаркова

Заведующий кафедрой _____ И.И. Изотова

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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)
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>](#)

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: <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 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