

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.6. Адаптивная физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 38.05.01 Экономическая
безопасность

Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической
безопасности

Квалификация выпускника: экономист

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	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 38.05.01
Экономическая безопасность.

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	З. Знать составляющие здорового образа жизни, методы и средства физической культуры, необходимые для его обеспечения У. Уметь организовать свою жизнь, применяя методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни Н. Владеть навыком использования средств и методов физической культуры для поддержания здорового образа жизни

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 (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

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.</p>

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		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.
2	История физической культуры	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 возрождения. Физическая культура в новом времени. Развитие национальных систем физического воспитания в начале 19 века. Физическая культура во второй период нового времени. Физическая культура в новейшее время. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после второй Мировой войны.
3	Спорт в России	Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской Империи. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания. 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. Дальнейшее развитие физической культуры в СССР. Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх и др. соревнованиях. Современное состояния и проблемы дальнейшего развития физической культуры и спорта в России. Предыстория Олимпийского движения нового времени.

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	З.Знать составляющие здорового образа жизни, методы и средства физической культуры, необходимые для его обеспечения У.Уметь организовать свою жизнь, применяя методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни Н.Владеть навыком использования средств и методов физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Тест1	Доля правильных ответов (50)
2	2. История физической культуры	ОК-9	З.Знать составляющие здорового образа жизни, методы и средства физической культуры, необходимые для его обеспечения У.Уметь организовать свою жизнь, применяя методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни Н.Владеть навыком использования средств и методов физической культуры для поддержания здорового образа жизни	Тест 2	Доля правильных ответов (50)
				Итого	100

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Правильность.

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

Знание: Знать составляющие здорового образа жизни, методы и средства физической культуры, необходимые для его обеспечения

1. Военно-физическая подготовка в Русской армии.
2. История возникновения физической культуры в Древнем мире.
3. История развития спортивного движения.
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Организация режима питания.
6. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
7. Профилактика вредных привычек.
8. Развитие физической культуры в Древней Греции.
9. Развитие физической культуры в Древнем Риме.
10. Развитие физической культуры в первобытнообщинном строе.
11. Режим труда и отдыха.
12. Становление физической культуры и спорта в СССР.
13. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ.
14. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
15. Физическая культура в годы ВОВ.
16. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
17. Физическая культура в странах Древнего востока.
18. Физическая культура в Царской России и СССР.
19. Физическая подготовка в гладиаторских школах.
20. Физическая подготовленность в избранном виде спорта.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Правильность.

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

Умение: Уметь организовать свою жизнь, применяя методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни

Задача № 1. Боевые подвиги спортсменов на фронтах ВОВ.

Задача № 2. Выступление советских спортсменов на летних и зимних Олимпийских играх в период с 1960 по 1990 г.г.

Задача № 3. Годичное планирование в системе физического воспитания.

Задача № 4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

Задача № 5. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Задача № 6. Кризис и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.

Задача № 7. Международные спортивные связи в послевоенные годы.

Задача № 8. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Задача № 9. Основные правила построения самостоятельных занятий.

Задача № 10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Задача № 11. Особенности развития физической культуры в Средние века.

Задача № 12. Педагогическое и физическое воспитание в эпоху Возрождения.

Задача № 13. Проблемы развития физической культуры и спорта России с 1991-2000 г.г.

Задача № 14. Работоспособность студентов в экзаменационный период.

- Задача № 15. Развитие национальных систем физического воспитания в Германии, Швеции, Франции.
- Задача № 16. Развитие спорта в СССР после II Мировой войны.
- Задача № 17. Развитие физической культуры в странах Западной Европы.
- Задача № 18. Развитие физической культуры и спорта в СССР в послевоенные годы.
- Задача № 19. Спортивно-игровая система Англии и США.
- Задача № 20. Физкультурная работа в тылу страны.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Устный. Критерий: Правильность.

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

Навык: Владеть навыком использования средств и методов физической культуры для поддержания здорового образа жизни

Задание № 1. Составить и вести дневник самоконтроля и на основании полученных данных оценивать свое физическое состояние.

Задание № 2. Составить комплекс диетологических программ и применять его в повседневной жизни.

Задание № 3. Составить комплекс дыхательной гимнастики и применять его в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Задание № 4. Составить комплекс закаливающих мероприятий и применять его в повседневной жизни.

Задание № 5. Составить комплекс индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств и применять его в повседневной жизни.

Задание № 6. Составить комплекс индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью и применять его в повседневной жизни.

Задание № 7. Составить комплекс индивидуальных физических упражнений и применять его в повседневной жизни

Задание № 8. Составить комплекс профилактических мероприятий для предотвращения профессиональных травм применять его в профессиональной жизни.

Задание № 9. Составить комплекс самомассажа и применять его в профессиональной жизни.

Задание № 10. Составить комплекс упражнений «Физкультминутка» и применять его в профессиональной жизни.

Задание № 11. Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз и применять его в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Задание № 12. Составить комплекс упражнений для мышечной релаксации на занятиях спортом и владеть навыками его применения.

Задание № 13. Составить комплекс упражнений на расслабление и применять его в повседневной жизни.

Задание № 14. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом заданных условий и характером труда и применять его в профессиональной жизни.

Задание № 15. Составить план организации, проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта и применить его на практике.

Задание № 16. Составить план по профилактике заболеваний и оздоровления организмом и уметь применять его в повседневной жизни

Задание № 17. Составить план спортивно-массового мероприятия «День здоровья» и как в дальнейшем применить его при работе в коллективе.

Задание № 18. Составить план тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

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

Направление - 38.05.01 Экономическая
безопасность
Профиль - Экономико-правовое
обеспечение экономической
безопасности
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