

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**

**Б1.В.15. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины):**  
атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная медицинская группа

Направление подготовки (специальность): 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11-12	12
Лекции (час)	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	66	2
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	262	326
Курсовая работа (час)		
Всего часов	328	328
Зачет (семестр)	12	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2018

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.05.02  
Таможенное дело.

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова

А.А. Малёванный

А.В. Черкашин

Л.В. Семёнов

К.В. Якимов

Е.В. Черкашина

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-10	готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-10 готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З. Знать основные принципы командной работы, в том числе принципов работы малой группы З. Научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни У. Уметь организовать деятельность малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта У. Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Н. Владеть навыком организации деятельности по реализации конкретных экономических проектов 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 - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): 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 0 зач. ед., 328 часов.

Вид учебной работы	Количество часов	Количество часов
--------------------	------------------	------------------

	(очная ФО)	(заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	0	0
Практические (сем, лаб.) занятия	66	2
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	262	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 Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта)	12	0	0	22		Тест 1
2	Спортивная техника (по видам спорта)-1	12	0	2	4		Тест 2
3	Спортивная техника (по видам спорта)-2	12	0	0	196		
4	Спортивная тактика (по видам спорта)	12	0	0	104		
	ИТОГО			2	326		

#### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Начальный этап подготовки	11	0	15	31		
2	Подготовительный этап подготовки	11	0	15	100		
3	Основной этап подготовки	12	0	36	131		Тест 3. Тест 3.1
	ИТОГО			66	262		

### 5.2. Лекционные занятия, их содержание

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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Начальный этап подготовки. Учебное занятие
2	Подготовительный этап подготовки. Учебное занятие

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
3	Основной этап подготовки. Учебное занятие

## 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	3. Основной этап подготовки	ОК-10	З.Научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни У.Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Н.Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Тест 3	Посещение занятий. Правильность выполнения упражнений (50)
2		ОК-10	З.Знать основные принципы командной работы, в том числе принципов работы малой группы У.Уметь организовать деятельность малой группы, созданной для реализации конкретного экономического проекта Н.Владеть навыком	Тест 3.1	Посещение занятий. правильность выполнения упражнений (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)
			организации деятельности по реализации конкретных экономических проектов		
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 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 - 38.05.02 Таможенное дело  
Профиль - Таможенное дело  
Кафедра физической культуры и спорта  
Дисциплина - Физическая культура и спорт (элективные дисциплины):  
атлетическая гимнастика, аэробика,  
бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная  
медицинская группа

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (100 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. 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. [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>](http://www.iprbookshop.ru/11566.html)
4. [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>](http://www.iprbookshop.ru/49862.html)
5. [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>](http://www.iprbookshop.ru/49951.html)
6. [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>](http://www.iprbookshop.ru/43908.html)
7. [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>](http://www.iprbookshop.ru/70784.html)
8. [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>](https://www.iprbookshop.ru/26642.html)  
[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>](http://www.iprbookshop.ru/63647.html)
9. [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>](http://www.iprbookshop.ru/75390.html)
10. [Смирнов Ю.Н. Бадминтон \[Электронный ресурс\] : учебник / Ю.Н. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2011. — 248 с. — 978-5-9718-0492-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9874.html>](http://www.iprbookshop.ru/9874.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: <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 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