

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): 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация: Уголовно-правовая

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11-12	12
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	12
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2018

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 40.05.01  
Правовое обеспечение национальной безопасности.

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	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-9 способностью 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 (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	12	2		10		Тест1. Тест 2
2	История физической культуры	12			30		
3	Зарождение и развитие спорта в России	12			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)
				<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 - 40.05.01 Правовое  
обеспечение национальной безопасности  
Профиль - Уголовно-правовая  
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>](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>](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>](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>](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>](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>](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>](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>](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>](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