Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Березовская Галина Валентиновна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 21.03.2022 09:22:19
Уникальный программный ключ:
0ed5140b01a1e984afd3d8fb6ee0e9dfef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
д.э.н., доц. Бубнов В.А.

_____

25.06.2021г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.О.31. Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Экономика предприятия и предпринимательская деятельность
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная

	Очная ФО	Очно-заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11	11
Лекции (час)	28	14
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	16	58
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	11	11
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2021

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.01 Экономика.

Авторы Е.Г. Чмаркова, И.И. Изотова
А.А. Малёванный
Е.В. Черкашина
К.В. Якимов
Т.А. Кишинская

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
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 У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности 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): Обязательная часть.

Дисциплины, использующие знания, умения, навыки, полученные при изучении данной: "Управление личной эффективностью"

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	28	14
Практические (сем, лаб.) занятия	28	0

Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	16	58
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	Значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	11	14		58		Тест. Задание
2	Практические занятия по физической подготовке	11					
	ИТОГО		14		58		

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	11	28		16		Тест
2	Практические занятия по физической подготовке	11		28			Задание
	ИТОГО		28	28	16		

5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	Профилактика травматизма. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Специфическая направленность физического воспитания. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни. Основы теории и методики воспитания физических качеств. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Формы организации занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвиги советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны. Военно-патриотическое воспитание студентов в ВУЗе

5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
2	Техника безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Учебные занятия
2	Характеристика физических упражнений. Учебные занятия
2	ОРУ направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата. Учебные занятия
2	Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Учебные занятия
2	Средства поддержания нормального веса. Учебные занятия
2	Развитие физических качеств для повышения уровня физической подготовленности. Учебные занятия
2	ОФП. Учебные занятия
2	Упражнения, направленные на формирования правильной осанки. Учебные занятия
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Средства и методы. Учебные занятия

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.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)**	**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. Значение физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и	Тест	Доля правильных ответов (40)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1…З.n, У.1…У.n, Н.1…Н.n)	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)
			профессиональной деятельности У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
2	2. Практические занятия по физической подготовке	УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Задание	Правильность составления комплекса и его выполнение (60)
				Итого	**100**

6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 11.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: правильный ответ на вопрос теста, оценивается в 2 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. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью
2. Дайте определение понятия «адаптивная физическая культура»
3. Задачи и виды закаливания
4. Зоны и интенсивность физических нагрузок
5. Методы самоконтроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля
7. Окружающая среда и наследственность, их влияние на здоровье
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
9. Основные аспекты формирования ЗОЖ
10. Основные понятия здорового образа жизни студента
11. Показатели нормального кровяного давления
12. Психофизиологическая характеристика умственного труда студента
13. Содержание, критерии здоровья его функциональное проявление в жизни студента
14. Физиологическое и гигиеническое значение физических упражнений
15. Формы организаций занятий физическими упражнениями
16. Функция желез внутренней секреции
17. Цель физического воспитания студентов в вузе
18. Что подразумевает под собой утомление

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: верная методика - 30 баллов, с незначительными ошибками - 20 баллов, со значительными ошибками - 10 баллов, неверная - 0 баллов.

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. Составить комплекс

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: адекватное использование спортивной терминологии - до 10 баллов, точность постановки задачи - 10 баллов, решение - 10 баллов.

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. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы

ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

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

Направление - 38.03.01 Экономика
Профиль - Экономика предприятия и предпринимательская деятельность
Кафедра физической культуры и спорта
Дисциплина - Физическая культура и спорт

БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Составить комплекс (30 баллов).
3. Составить индивидуальную программу физического самосовершенствования и показать комплекс упражнений данной программы (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. Базунов Б.А. Кумиры стадионов Эллады [Электронный ресурс] / Б.А. Базунов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2004. — 372 c. — 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 c. — 978-5-209-05464-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22198.html
4. Горбатых О.В. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Горбатых. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 124 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 c. — 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 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:
– 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