

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель директора  
Н.В. Раевский  
26 февраля 2025 г.  
М.П.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Э.4 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): плавание, аэробика, легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, специальная медицинская группа**

Направление подготовки: *38.03.05 Бизнес-информатика*

Направленность (профиль): *Цифровая экономика*

Квалификация выпускника: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

	очная ФО
Курс	2
Семестр	2.1
Лекции (час)	0
Практические (сем., лаб.) занятия (час)	28
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	300
Курсовая работа (час)	-
Всего часов	0
Зачет (семестр)	2.1
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

13 февраля 2025 г. протокол № 6

Зав. кафедрой

*Т.Б. Горбатенко*

13 февраля 2025 г.


  
(подпись)

Рабочая программа согласована:

Зав. кафедрой информационных технологий и высшей математики

*Л.И. Трухина*

26 февраля 2025 г.

  
(подпись)

Чита, 2025

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению *38.03.05 Бизнес-информатика*

Автор (ы)

к.п.н. , доцент

Т.Б. Горбатенко

### 1. Цели изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

<i>Код компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Компетенция</i>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### Структура компетенции

<i>Компетенция</i>	<i>Формируемые ЗУНы</i>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>3. Имеет общие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Имеет не более 25% пропусков занятий без уважительных причин.</p> <p>У. Имеет хорошие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не имеет пропусков занятий без уважительных причин. Принимает участие в спортивной жизни ВУЗа.</p> <p>Н. Имеет общие знания по предмету. Способен средствами и методами физической культуры развивать личные качества для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Имеет не более 25% пропусков занятий без уважительных причин.</p>

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.Э.4 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): плавание, аэробика, легкая атлетика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, специальная медицинская группа» входит в Блок «Б1 дисциплины (модули)»

Дисциплина "Физическая культура и спорт" (Элективная дисциплина) относится к базовой части учебного плана и является обязательным разделом. Направлена на формирование физической культуры обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

**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., 0 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)
Контактная (аудиторная) работа	
Лекции	0
Практические (сем., лаб.) занятия	28
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	300
Всего часов	0

**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**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат.Пра ктич.	Самостоят. раб.	В интеракти вной форме	Формы текущего контроля успеваемости и
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре.</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>125</b>		<b>Т, Уо, П</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	2.1	-	-	125		
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика.</b>		<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>0</b>		<b>Т, Уо, П</b>
2.1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками.	2.1	-	5	-		Т, Уо, П
2.2	Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	2.1	-	9,5	-		Т, Уо, П
<b>3</b>	<b>Методика составления занятий с оздоровительной,</b>		<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>		<b>Т, Уо, П</b>

	<b>рекреационной и восстановительной направленностью.</b>						
3.1	Методика корректирующей гимнастики для глаз	2.1	-	4,5	-		Т, Уо, П
<b>4</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>125</b>		<b>Т, Уо, П</b>
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2.1	-	-	25		
4.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. (Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе).	2.1	-	-	25		
4.3	Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2.1	-	-	25		
4.4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2.1	-	-	25		
4.5	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	2.1	-	-	25		
<b>5</b>	<b>Коррекция осанки и телосложения.</b>		<b>0</b>	<b>9</b>	<b>25</b>		<b>Уо, Т, П</b>

5.1	методы оценки осанки и телосложения.	2.1	-	4,5	-		Уо, Т, П
5.2	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2.1	-	4,5	25		Уо, Т, П
<b>6</b>	<b>Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>		<b>Уо, Т, П</b>
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	2.1	-	-	25		
	<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>28</b>	<b>300</b>		

**\*Формы текущего контроля успеваемости (оценочные средства):**

**Уо** -устный опрос, собеседование

**КО** -коллоквиум, конференция

**Л** -лабораторная работа

**ДИ** -деловая игра

**СЗ** -ситуационные задания

**К** -контрольные работы

**Т** -тестирование

**РЗ** -решение задач

**РГ** -расчетно-графическая работа

**ЭС** -эссе

**Р** -реферат

**УИ** -учебное исследование

**П** -прочие

**Э** -экзамен

**З** -зачет

**КР** -курсовая работа

**О** -отчет

**Г** -государственный итоговый экзамен

**ВКР** -выпускная квалификационная работа

**По** -письменный опрос

**5.2. Лекционные занятия, их содержание**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
-------	-----------------------------	------------

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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
Раздел 2. Тема 1.	Способы овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Раздел 2. Тема 2.	Применение средств физической культуры для коррекции работоспособности, усталости, утомления.
Раздел 2. Тема 2.	Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания (медленный бег)
Раздел 3. Тема 1.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или восстановительной направленности
Раздел 5. Тема 1.	Специальные физические упражнения для коррекции осанки и телосложения
Раздел 5. Тема 2.	Тесты на развитие физических качеств, контрольные задания.

## 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	Техника бега.	УК-7	З.1 – знать историю	Т, Уо, П	Показать технику бега на короткие и

			развития легкой атлетики У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в дан-ном виде спорта.		длинные дистанции.
2	Спринтерский бег.Спринтерский бег 1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А) Низкий старт. Б) Стартовый разгон. В) Бег по дистанции. Д) Финиширование. 4ч Вводный Низкий старт 30м. ОРУ. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Бег по дистанции 70-90 м.. Бег на	УК-7	3.1 – методику обучения техники и тактики бега на различные дистанции У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии Н1 – владеть методикой обучения техникой бега, прыжка с разбега, метания гранаты, мяч	Т, Уо, П	Спринтерский бег: 30 м - Д.- 5,3 сек., Ю.- 4,9 сек.; 100 м - Д.17.0 сек.,Юн.- 14.0.



<p>результат 30 м. эстафетный бег. Спец. бег. упраж.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Уметь пробегать 30 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениям и. Бег 30м.</p> <p>Низкий Ю.5.1 и ниже Д 6.1 и ниже Средний 5.0-4.7 5.9-5.3 Высокий 4.3-4.6. 4.8-5.2</p> <p>Учетный ОРУ. Спец. беговые упражнения.</p> <p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники бега по повороту</li> <li>- изучение техники низкого старта на повороте</li> <li>- изучение техники финиширования</li> <li>- совершенствование в технике бега.</li> </ul> <p>Бег на результат 100 м. Развитие</p>				
---	--	--	--	--

	<p>скоростных качеств. Эстафетный бег. Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м. Низкий Ю.16.6-15.1 Д.17.5-17.1 Средний 15.0-14.5 17.0-16.6 Высокий 14.4 16.5</p>				
3	Кроссовая подготовка	УК-7	Уметь передвигаться по пересеченной местности.	Т, Уо, П	Девушки 300 м. –1мин 5 сек. Юноши 500 м. –1мин 20сек.
4	1. Знания о плавании. 2. Способы плавательной деятельности.	УК-7	– знать историю развития плавания У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание различными способами) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта.	Уо, П	Рассказать методику начального обучения плаванию.
5	Способы спортивного плавания:	УК-7	3.1 – методику начального обучения	Уо, Т, П	Проплыть 25м любым способом без учета времени.

	кроль на груди, кроль на спине, брасс.		плаванию; У1 – использовать умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии; Н1 – владеть методикой обучения техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.		
6	История развития лыжного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники способов передвижения на лыжах.	УК-7	– знать историю развития лыжного спорта У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (лыжный спорт) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данных видном виде спорта.	Уо, П, Т	Показать технику передвижения на лыжах: классический ход, коньковый ход
7	История развития конькобежного спорта, его состояние на современном этапе. Основы техники	УК-7	– методику обучения техники бега на коньках на различных дистанции; У1 – использовать	Уо, Т, П	Показать способы передвижения на коньках. Челночный бег на коньках 8мх10.Д.- 55,9сек., Юн.- 51,5 сек.

	способов передвижения на коньках.		умения и навыки в данном виде спорта в жизни, будущей профессии; Н1 – владеть методикой обучения техники бега на коньках на короткие, средние и длинные дистанции		
8	Строевые упражнения в движении	УК-7	знать историю развития гимнастики У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками (гимнастика) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта.	Уо, Т, П	Провести строевые упражнения по заданию преподавателя.
9	Ору с предметами и без предметов.	УК-7	методику обучения простейшим гимнастическим элементам и ОРУ У1 эффективно использовать виды и формы рациональной двигательной деятельности, составлять и выполнять	Уо, Т, П	Провести комплекс ОРУ для различных частей тела с предметами (мяч, гимнастическая палка) и без предметов.

			индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и утренней гигиенической гимнастики Н1 – владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, строевыми приемами и передвижениями		
10	Висы и упоры	УК-7	3.1.- знать основные понятия. У.1. - уметь выполнять различные висы и упоры на перекладине. Н.1. - техникой и методикой выполнения висов и упоров на перекладине.	Уо, П, Т	Показать 2-3 простых упора и виса.
11	Ритмическая гимнастика и аэробика	УК-7	3.1. - место, цели и задачи оздоровительной аэробики в системе физического воспитания. 3.2. - знать основные направления в аэробике. У.1.- выполнять основные	Уо, Т, П	Составить комплекс ОРУ для ритмической гимнастики. Составить комбинацию из базовых шагов в аэробике.

			<p>движения и упражнения ритмической гимнастики У-2 выполнять базовые шаги и комбинации (комплексы) в аэробике Н.1- владеть основными методами и приемами составления комплексов в аэробике Н.2- владеть разнообразными системами, при составлении комплексов ОРУ в ритмической гимнастике</p>		
1 2	Классификация подвижных игр и эстафет	УК-7	<p>– знать историю развития подвижных игр У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимым и умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в организации и проведение подвижных игр в различных рекреациях</p>	Уо, Т, П	Подготовка и проведение эстафеты, по заданию преподавателя.

			(спортивный зал, открытая местность, плавательный бассейн и т.д.)		
1 3	Акробатическая подготовка	УК-7	3.1.- знать основные понятия в акробатике. У.1. - выполнять простейшие акробатические элементы. Н1. - методикой обучения и техникой выполнения различных элементов.	Уо, Т, П	Составить акробатические соединения из 4-5 элементов (перекаты, кувырки, равновесия и стойки)
1 4	Совершенствование технических элементов по индивидуальному заданию	УК-7	3.1. - технику выполнения акробатических элементов. У.1. - выполнять упражнения с усложнениями. Н.1. - методикой совершенствования технических элементов.	Уо, Т, П	Составить акробатические связки и соединения из более сложных акробатических элементов (колесо, рондат, стойка на руках) (перекаты, кувырки, равновесия и стойки)
1 5	Акробатическая подготовка	УК-7	3.1.- знать основные понятия в акробатике. У.1. - выполнять простейшие акробатические элементы. Н1. - методикой обучения и техникой выполнения различных элементов.	Уо, Т, П	Составить акробатические соединения из 4-5 элементов (перекаты, кувырки, равновесия и стойки)
1	История	УК-7	1 – знать	Уо, Т, П	Выполнять

6	возникновения и развития баскетбола. Правила игры в судейство		историю развития баскетбола У1 использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта .		обязанности судьи на площадке. Показать жесты судьи на площадке, при нарушении правил.
1 7	Подводящие и специальные упражнения	УК-7	3.1- знать технику и механику выполнения передвижений , остановок и поворотов и упражнений с мячом. У1 - выполнять остановки, повороты и упражнения с мячом на месте и в движении. Н1 - методика обучения и техника выполнения специальных и подводящих упражнений.	Уо, П, Т	Показать технику специальных упражнений владения мячом, выполнить остановки, повороты и перемещения по заданию.
1 8	Техника и тактика игры в баскетбол (основные приёмы)	УК-7	1 – знать историю техники в баскетболе. У1 использовать эффективные и экономические	Уо, Т, П	Показать технику защитной стойки, тройной угрозы в нападении. Показать основы быстрого прорыва в три коридора - начало, развитие и завершение.



			е способы владения жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта .		
1 9	Ловля и передача мяча на месте, вытягивания с мячом	УК-7	1 – знать технику передачи мяча различными способами. У1 использовать эффективные и экономически е способы передачи и ловле мяча вбаскетболе. Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта .	Уо, П	Показать технику ловли и передачи мяча: Юноши 10 передач мяча в паре (5 метров) - 8 сек. Девушки 10 передач мяча в паре (5 метров) - 6,5 сек.
2 0	Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках, встречная передача мяча в тройке	УК-7	1 – знать технику передачи мяча различными способами в парах, тройках и т.д. У1 использовать эффективные и экономически е способы передачи и ловле мяча в движении. Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в	Уо, Т, П	Передача мяча в движении (в парах, тройках) - 3 б/б площадки без потери мяча.

			данном виде спорта .		
2 1	Развитие специальных двигательных качеств баскетболиста	УК-7	31 - знать влияние интенсивности и выполнения, применение отягощений, усложнения условий на развитие специальных двигательных качеств. У.1- выполнять интегрированные, комбинированные упражнения с применением отягощений и с высокой интенсивностью. Н.1- Составить комплекс упражнений по СФП, выполнять технические приемы с отягощением.	Уо, Т, П	Перемещения в квадрате 5X5 метров - Юноши -9,7 сек. Девуки - 10, 5 сек. Бег 20 м. с в/с - Юноши - 3,8 сек. Девуки - 4, 2 сек.
2 2	Методика обучения техники легкоатлетических видов спорта. Спортивная тренировка в легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике	УК-7	3.1 - знать методику обучения техники легкоатлетических видов спорта (бег, прыжки, метание). У.1.- уметь использовать различные технические приемы в спортивной тренировке. Н.1. - навыками судейства в	Уо, Т, П	Показать технику бега, прыжков и метания по заданию преподавателя.

			легкой атлетике.		
2 3	Введение в аэробику Методы составления аэробных комбинаций Виды аэробики	УК-7	3.1.- историю,цели и задачи оздоровительн ой аэробики 3.2. - знать характеристик у основных видов аэробики. У.1. - применять различные методы составления аэробных комбинаций. Н1.- методикой и средствами для составления комбинаций.	Уо, П, Т	Составить комбинации из базовых шагов аэробики.
2 4	ОФП	УК-7	3.1. - знать цели и задачи ОФП. 3.2. - методику развития и совершенство вания физических и психомоторны х качеств, обеспечиваю щих высокую дееспособност ь. У.1. - улучшать функциональн ое состояние организма, повышать физическую и умственну. работоспособ ность, способствоват ь снижению заболеваемост и. Н.1. - Формировать	Уо, Т, П	1.Составить комплекс ОРУ по заданию преподавателя. 2. Спринтеский бег: 60 м - Д.- 11,5 сек., Ю.- 9,4 сек.; 3. Выполнение прыжков в длину с места Д. - 170см, юн. - 210см. Подтягивание юн. - 13 раз,сгибание и разгибание рук д - 15раз.

			<p>умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и. Н.2. - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и.</p>		
2 5	<p>Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Соревновательная деятельность волейболистов (характеристика, содержание и требования к спортсменам). Система многолетней спортивной подготовки волейболистов (характеристика, задачи, этапы и их содержание).1 1. Система соревнований по волейболу (значение, виды, особенности</p>	УК-7	<p>3.1- знать основы здорового образа жизни, знать историю возникновения волейбола, знать специфику тренировочного процесса У.1 – Использовать технику и методику обучения по волейболу. Применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий Н.1 – владеть практическим и умениями и навыками 3.1 – знать историю развития баскетбола У1</p>	Уо, Т, П	<p>Показать технику приема мяча сверху и снизу. 20 раз. Техника передачи мяча через сетку в парах. Подача мяча - 6 результативных из 10.</p>

	организации и проведения). Стратегия, техника и тактика волейбола (характеристика, терминология, классификация и систематизация).		использовать эффективные и экономические способы владения жизненно важными умениями и навыками (баскетбол) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в данном виде спорта . методику обучения технике владения мяча У1 – использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимыми умениями и навыками в будущей профессии и общественной деятельности Н1 – владеть методикой обучения владения мячом (подачи, приёма нападающего удара) и игры в волейбол.		
2 6	Подвижные игры	УК-7	знать историю развития подвижных игр У1 –	Уо, Т, П	Подготовка и проведение подвижной игры, по заданию

			использовать эффективные и экономические способы владения жизненно необходимым и умениями и навыками (подвижные игры) Н1 – владеть практическим и умениями и навыками в организации и проведение подвижных игр в различных рекреациях (спортивный зал, открытая местность, плавательный бассейн и т.д.)		преподавателя.
2 7	Прикладное плавание	УК-7	3.1. - содержание прикладного плавания.Его значение и роль в профессиональной и повседневной жизнедеятельности. 3.2. - меры безопасности на воде. Знать последовательность действий при спасении пострадавших на воде. 3.3. - способы оказания первой помощи пострадавшим	Уо, Т, П	1.Транспортировка пострадавшего на воде двумя способами.- 25м. 2. Доставание предмета со дна бассейна на глубине 170см. 3. Показать способы освобождения от захвата пострадавшего. 4. Показать способы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

			<p>у на воде. 3.4. -  знать способы  погружения в  воду. У.1. -  уметь  правильно  применить  спасательные  средства на  воде. У.2. -  уметь быстро  освободиться  от захвата  пострадавшего  о на воде. У..3.  - уметь  погружаться в  воду  различными  способами.  Н.1. - владеть  прикладными  способами  Н.2.- владеть  способами  оказания  первой  помощи  пострадавшем  у на воде. Н.3.  - владеть  способами  погружения в  воду.</p>		
2 8	Методика подготовки к тестам по легкой атлетике	УК-7	<p>3.1 – методику  обучения тех-  ники и  тактики бега  на различные  дистанции У1  –  использовать  умения и  навыки в  данном виде  спорта в  жизни,  будущей  профессии Н1  – владеть  методикой  обучения</p>	Уо, Т, П	<p>Выбегание с низкого  и высокого  стартов.Выполнение  специальных  упражнений для бега  и прыжков.  Имитация броска -  мяча,гранаты.  Выполнение передачи  эстафетной палочки.</p>

			техникой бега, прыжка с разбега, метания гранаты, мяч		
2 9	Итого по текущей аттестации	УК-7	ТЕСТ № 1 прыжок в длину с места. ТЕСТ №3 на развитие силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).		Девушки – 180 см. Юноши – 220 см. Девушки – 20 раз. Юноши – 10 раз.
3 0	Промежуточн ая аттестация	УК-7	ТЕСТ №2 Челночный бег - 4 серии по 9 м.ТЕСТ № 4 на общую физическую подготовку. - сгибание – разгибание рук в упоре лежа; - из приседа – выпрыгивание , руки вверх; - из упора присев – упор лежа – упор присев; - поднимание туловища из положения лежа на спине ноги согнуты до положения сед ноги согнуты;		Девушки – 12 сек. Юноши – 10 сек. Девушки – 4 сер. по 5 раз. Юноши – 4 сер. по 10 раз. (комплекс упражнений выполняется сериями).

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

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. Двигательная активность и ее особенностей на различных этапах онтогенеза.
2. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
3. Краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
4. Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
6. Самоконтроль за функциональным состоянием организма.
7. Значение и методика самомассажа.
8. Дыхательные упражнения
9. Рациональное питание
10. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

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. Выполнение нормативов по видам спорта

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

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. Выполнение нормативов по видам спорта

#### Образцы тестов, заданий

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движения, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- А.- физической культурой;
- Б.- физической подготовкой;
- В.- физическими воспитанием;
- Г.- физическим образованием.

2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и т.д.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- А.- спортивной тренировкой,
- Б.- специальной физической подготовкой;
- В.- физическим совершенством;
- Г.- профессионально-прикладной физической подготовкой.

3. Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность

физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- А.- физическая подготовка;
- Б.- физическое совершенство
- В.- физическая культура;
- Г.- физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А.- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- Б.- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- В.- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и

навыков;

Г.- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

5. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- А.- результаты научных исследований;
- Б.- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

В.- осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

Г.- желание заниматься физическими упражнениями.

6. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- А.- разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- Б.- методики занятий физическими упражнениями;
- В.- общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- Г.- научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы

двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

7. Совокупность приёмов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- А.- стратегию воспитания;
- Б.- технику воспитания;
- В.- тактику воспитания;
- Г.- методы воспитания.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А.- физические упражнения;
- Б.- оздоровительные силы природы;
- В.- гигиенические факторы;

Г.- тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры;

9. Физические упражнения - это:

А.- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

Б.- виды двигательных действий, направлены на морфологические и функциональные перестройки организма;

В.- такие двигательные действия (включая их совокупность), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям;

Г.- виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- А.- закономерный порядок распределения усилий во время и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и умение) в динамике действия;
- Б.- частоту движений в единицу времени;
- В.- взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- Г.- точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А.- принцип сознательности и активности;
- Б.- принцип доступности и индивидуализации;
- В.- принцип научности;
- Г.- принцип связи теории с практикой.

12. Обучение двигательному действию начинается с:

- А.- создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- Б.- непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- В.- непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- Г.- разучивания общеподготовленных упражнений.

13. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- А.- методикой обучения;
- Б.- физической культурой;
- В.- физическим образованием;
- Г.- физическим воспитанием.

14. Сила – это:

- А.- комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- Б.- способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- В.- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений);
- Г.- способность человека проявлять большие мышечные усилия.

15. Число движений в единицу времени характеризует:

- А.- темп движений;
- Б.- ритм движения;
- В.- скоростную выносливость;
- Г.- сложную двигательную реакцию.

16. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А.- функциональной устойчивостью;
- Б.- биохимической экономизацией;
- В.- тренированностью;
- Г.- выносливостью.

17. Способность выполнения движения с большой амплитудой называется:

- А.- эластичностью;
- Б.- стретчингом;
- В.- гибкостью;
- Г.- растяжкой.

18. Под двигательльно-координационными способностями следует понимать:

А.- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

Б.- способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

В.-способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

Г.-способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

19. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

А.- сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;

Б.- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

В.-содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;

Г.- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

20. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

А.- показатели телосложения;

Б.- показатели здоровья;

В.-уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

г.- нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

21. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

А.- двигательным умением;

Б.-техническим мастерством;

В.-двигательной одарённостью;

Г.– двигательным навыком.

### **Перечень вопросов к зачету (экзамену)**

Теоретический раздел.

1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.
2. Значение физической культуры для гармоничного развития личности.
3. Роль физического воспитания детского организма.
4. Значение самоконтроля.
5. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и спорта.
6. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха.
7. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта.

Теоретический раздел.

1. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.
2. Оздоровительное и прикладное значение плавания.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
5. Значение и методы воспитания физического качества - быстроты.
6. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.

## ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Читинский институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
высшего образования  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ»)

Направление - 38.03.05 Бизнес-  
информатика  
Профиль - Цифровая экономика  
Кафедра физической культуры и  
спорта  
Дисциплина - Физическая культура  
и спорт (элективные дисциплины):  
плавание, аэробика, легкая  
атлетика, бадминтон, баскетбол,  
волейбол, настольный теннис,  
специальная медицинская группа

### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Выполнение нормативов по видам спорта (30 баллов).
3. Выполнение нормативов по видам спорта (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Т.Б. Горбатенко  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.Б. Горбатенко

#### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **а) основная литература:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г., Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.. Кнорус, 2012.
2. Кикоть В.Я., Физическая культура и физическая подготовка. - М.. Юнити-Дана, 2012.
3. Маргазин В.А., Гигиена физической культуры и спорта. - СПб.. СпецЛит, 2013.
4. Петров П.К., Информационные технологии в физической культуре и спорте. - М.. Академия, 2014.
5. Евсеев Ю.И., Физическая культура. - Р.н/Д. Феникс, 2014.

##### **б) дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г., Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.. Кнорус, 2013.
2. Кислицын Ю.Л., Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. - М.. РУДН, 2013.
3. Гильфанова Е.К., Физическая культура. УМК для очн. всех спец.. - Чита. ЧИ БГУЭП, 2013.
4. Горбатенко Т.Б., Физическая культура. УМК для очн. и заочн.. - Чита. ЧИ БГУЭП, 2013.

##### **в) интернет-ресурсы:**

1. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=240539](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=240539)

#### **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 ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», адрес доступа: <http://bgu-chita.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный;

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART – объединяет новейшие информационные технологии и учебную лицензионную литературу, предназначенный для разных направлений подготовки и специальностей. Контент отвечает требованиям стандартов высшего, среднего профессионального и дополнительного образования. Ресурсом обеспечивается круглосуточный полнотекстовый доступ к учебникам, журналам, статьям и другой литературе для всех зарегистрированных пользователей. Адрес доступа: <http://www.iprbookshop.ru>;

eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и анализа научной информации. eLIBRARY.RU является разработчиком российского индекса научного цитирования (РИНЦ). Пользование НЭБ eLibrary общедоступно и бесплатно для всех пользователей. Адрес доступа: <https://www.elibrary.ru>;

Электронный каталог библиотеки дает возможность поиска литературы, имеющейся в фонде библиотеки, обеспечивает полнотекстовый доступ к учебным пособиям, монографиям, статьям преподавателей и обучающихся, учебно-методическим комплексам и выпускным квалификационным работам. Адрес доступа: <http://lib.bgu-chita.ru>;

Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROФобразование». Адрес доступа: <https://profspo.ru>;

Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Адрес доступа: <https://rosstat.gov.ru/>;

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представлена в высших учебных заведениях как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения физическая культура входит обязательным разделом блока 1 «Дисциплины-модули», значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для успешного освоения курса дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты должны иметь первоначальные знания в изучаемой области, понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает разделы:

— теоретический: материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;

— практический: материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и

учебно-тренировочных занятиях.

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Лекционный материал предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

— обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

-текущие консультации;

-прием и разбор игровых и домашних заданий (в часы практических занятий);

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

-самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;

-написание рефератов, докладов;

- использование информационных образовательных ресурсов (электронные учебники, видео, аудио записи по тематике изучаемого вида спорта, электронные библиотеки и др.);

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают текущую и промежуточную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают обязательные и дополнительные тесты по общей физической подготовке.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы (устный опрос, собеседование, регулярность посещения учебных занятий).

Промежуточный контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося и самоопределения в ней через

комплексную проверку знаний, методических и практических умений и навыков, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающегося.

Обучающийся, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен иметь знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по данной обязательной дисциплине.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- Лекции;
- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Тренировка в избранном виде спорта (для обучающихся, включенных в состав сборных команд института);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа обучающихся;
- Консультации преподавателей.

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используются аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

учебные аудитории, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, трибуной для выступлений, техническими средствами обучения;

учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенные специализированной мебелью, магнитно-маркерной доской, техническими средствами обучения – ноутбук, проектор;

помещения для самостоятельной работы, оснащенные специализированной мебелью, доской, техническими средствами обучения – мультимедийное оборудование: проектор, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС.

**2025 год набора**