

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.юр.н., доц. Фойгель Е.И.



29.05.2026г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.Э.3. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): атлетическая гимнастика, аэробика, бадминтон, баскетбол, волейбол, настольный теннис, специальная медицинская группа

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Бухгалтерский учет и налогообложение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

|  | Очная ФО | Очно-заочная ФО |
|--|----------|-----------------|
| Курс   | 2        | 2               |
| Семестр  | 21       | 21              |
| Лекции (час)   | 0        | 0               |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                 | 28       | 2               |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 300      | 326             |
| Курсовая работа (час)  |          |                 |
| Всего часов  | 328      | 328             |
| Зачет (семестр)  | 21       | 21              |
| Экзамен (семестр)  |          |                 |

Иркутск 2026

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

Авторы И.И. Изотова, Афолина С.В.

Глазова Е.В.

Данькова С.Б.

Преловский А.А.

Карлышева Н.Г.

Муратов В.С.

Черкашин А.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин, психологии и искусствознания

### 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<br>У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>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): Элективная дисциплина.

### 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 (очная ФО) | Количество часов (очно-заочная ФО) |
|--|-----------------------------|------------------------------------|
| Контактная(аудиторная) работа                                    |                             |                                    |
| Лекции   | 0                           | 0                                  |
| Практические (сем, лаб.) занятия                                 | 28                          | 2                                  |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 300                         | 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

#### Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                       | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1     | Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта) | 21      |        |                                 | 108             |                       | тест                                 |
| 2     | Спортивная техника (по видам спорта)                           | 21      |        |                                 | 108             |                       | задание 1                            |
| 3     | Общая физическая подготовка                                    | 21      |        | 2                               | 110             |                       | задание 2                            |
|       | ИТОГО  |         |        | 2                               | 326             |                       |                                      |

#### Очная форма обучения

| № п/п | Раздел и тема дисциплины   | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят. раб. | В интерактивной форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--|---------|--------|---------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1     | Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта)     | 21      |        | 8                               |                 |                       | тест                                 |
| 1.1   | СРС Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта) | 21      |        |                                 | 100             |                       |                                      |
| 2     | Спортивная техника (по видам спорта)                               | 21      |        | 10                              |                 |                       | задание 1                            |
| 2.1   | СРС Спортивная техника (по видам спорта)                           | 21      |        |                                 | 100             |                       |                                      |
| 3     | Общая физическая подготовка  | 21      |        | 10                              |                 |                       | задание 2. задание 3                 |
| 3.1   | СРС Общая физическая подготовка                                    | 21      |        |                                 | 100             |                       |                                      |
|       | ИТОГО  |         |        | 28                              | 300             |                       |                                      |

### 5.2. Лекционные занятия, их содержание

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

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения   |
|------------------|---|
| 1                | Техника безопасности по видам спорта. практическое занятие  |
| 1                | Правила соревнований по видам спорта. практическое занятие  |
| 1                | Организация соревнований по видам спорта. практическое занятие  |
| 1                | Организация соревнований по видам спорта. практическое занятие  |
| 2                | Техническая подготовка по видам спорта. практическое занятие  |
| 2                | Техническая подготовка по видам спорта. практическое занятие  |
| 2                | Техническая подготовка по видам спорта. практическое занятие  |
| 2                | Техническая подготовка по видам спорта. практическое занятие  |
| 2                | Техническая подготовка по видам спорта. практическое занятие  |
| 3                | Техника челночного бега. Техника выполнения упражнения «отжимание», «подтягивание» и «пресс». практическое занятие      |
| 3                | Техника челночного бега. Техника выполнения упражнения «отжимание», «подтягивание» и «пресс». практическое занятие      |
| 3                | Виды челночного бега. Челночный бег 10х10 м. Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс».. практическое занятие |
| 3                | Виды челночного бега. Челночный бег 10х10 м. Техника выполнения упражнения «отжимание» и «пресс».. практическое занятие |
| 3                | Тестирование физической подготовленности. практическое 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     | 1. Правила, нормативы, организация соревнований (по видам спорта)     | УК-7  | З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | тест   | 1 балл за правильный ответ (10)   |
| 2     | 2. Спортивная техника (по видам спорта)                               | УК-7  | У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной   | задание 1  | Оценка техники выполнения двигательных действий (30)  |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п)  | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)   |
|----------|---|--|--|--|---|
|          |   |  | социальной и профессиональной деятельности<br>Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |  |   |
| 3        | 3. Общая физическая подготовка  | УК-7   | У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | задание 2  | Оценка техники выполнения двигательных действий (30)  |
| 4        |   | УК-7   | У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | задание 3  | 30 баллов - 100 %;<br>24 балла - 90 %;<br>18 баллов - 80 %;<br>12 баллов - 70 %.<br>Освобожденные от практических занятий.<br>30 баллов - регулярность и точность записей (2-3 раза в неделю), анализ динамики (письменный вывод об изменениях в состоянии здоровья);<br>24 балла - регулярность и точность записей (1 раз в неделю), |

| №<br>п/п | Этапы<br>формирования<br>компетенций<br>(Тема из<br>рабочей<br>программы<br>дисциплины) | Перечень<br>формируемых<br>компетенций<br>по ФГОС ВО | (ЗУНы:<br>(З.1...З.п,<br>У.1...У.п,<br>Н.1...Н.п) | Контрольные задания или<br>иные материалы,<br>необходимые для оценки<br>знаний, умений, навыков<br>и (или) опыта<br>деятельности,<br>характеризующих этапы<br>формирования<br>компетенций в процессе<br>освоения образовательной<br>программы<br>(Наименование<br>оценочного средства) | Описание<br>показателей и<br>критериев<br>оценивания<br>компетенций на<br>различных этапах их<br>формирования,<br>описание шкал<br>оценивания (по 100-<br>балльной шкале)   |
|----------|---|--|---|--|---|
|          |   |  |   |  | анализ динамики<br>(письменный<br>вывод об<br>изменениях в<br>состоянии<br>здоровья);<br>18 баллов -<br>регулярность и<br>точность записей<br>(1 раз в неделю);<br>12 баллов -<br>регулярность и<br>точность записей<br>(реже 1 раза в<br>неделю). (30) |
|          |   |  |   | <b>Итого</b>   | <b>100</b>  |

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 21.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (10 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 балл за правильный ответ.

**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. Основные принципы дозирования нагрузки
2. Основные физические качества.
3. Понятие физического упражнения
4. Факторы, определяющие состояние здоровья
5. Физические упражнения и их классификация.

### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (60 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: 30 баллов за задание.

**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. Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: 30 баллов за задание.

**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. Оценка техники выполнения двигательных действий

#### 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 - Бухгалтерский учет и  
налогообложение  
Кафедра социально-гуманитарных  
дисциплин, психологии и  
искусствознания  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт (элективные дисциплины):  
атлетическая гимнастика, аэробика,  
бадминтон, баскетбол, волейбол,  
настольный теннис, специальная  
медицинская группа

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (10 баллов).
2. Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. (60 баллов).
3. Оценка техники выполнения двигательных действий (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

##### а) основная литература:

1. [Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта \(баскетбол, волейбол, мини-футбол\) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с. — \(Высшее образование\). — ISBN](#)



- 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587344>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585722>
3. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587989>

**б) дополнительная литература:**

1. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589702>
2. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19051-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589737>

**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

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

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области физической культуры и спорта.

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.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;

- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

#### **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:  
– Спортивный комплекс