

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.О.43. Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом  
Направленность (профиль): Технологии управления персоналом  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очно-заочная

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

Иркутск 2026

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.03.03  
Управление персоналом .

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): 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 |
|--|------------------|
| Контактная(аудиторная) работа                            |                  |
| Лекции   | 14               |
| Практические (сем, лаб.) занятия                         | 0                |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и | 58               |

|             |    |
|-------------|----|
| зачетам     |    |
| Всего часов | 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

| № п/п | Раздел и тема дисциплины  | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят.<br>раб. | В интерактивной<br>форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности     | 11      | 8      |                                 |                    |                          | задание 1. задание 2. задание 3      |
| 1.1   | СРС Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности | 11      |        |                                 | 29                 |                          |                                      |
| 2     | Виды спорта   | 11      | 6      |                                 |                    |                          | задание 4                            |
| 2.1   | СРС Виды спорта   | 11      |        |                                 | 29                 |                          |                                      |
|       | ИТОГО   |         | 14     |                                 | 58                 |                          |                                      |

### 5.2. Лекционные занятия, их содержание

| № п/п | Наименование разделов и тем                           | Содержание  |
|-------|---|---|
| 01    | Здоровый образ жизни.                                 | Основы здорового образа жизни   |
| 02    | Самостоятельные занятия ФК и С. Самоконтроль          | Самостоятельные занятия студентов, самоконтроль при занятиях ФКиС   |
| 03    | Индивидуальный выбор спорта. Профилактика травматизма | Развитие и совершенствование физических качеств, виды травм и их предупреждение   |
| 04    | Спорт в России. Спортсмены-герои ВОВ. Иркутский спорт | История развития физической культуры и спорта в России, комплекс ГТО. Вторая Мировая война и ее герои-спортсмены. Известные спортсмены г. Иркутска и их достижения в спорте |
| 05    | Легкая атлетика. Лыжный спорт                         | История возникновения, правила соревнований, техника, тактика   |
| 06    | Настольный теннис. Волейбол. Баскетбол                | История возникновения, правила соревнований, техника, тактика   |
| 07    | Плавание. Бадминтон. Футбол                           | История возникновения, правила соревнований, техника, тактика   |

### 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**

| №<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>(3.1...3.n,<br>У.1...У.n,<br>Н.1...Н.n)  | 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)  |
|----------|--|--|--|--|--|
| 1        | 1. Роль<br>физической<br>культуры в<br>социальной и<br>профессионально<br>й деятельности | УК-7   | З.Знать основы<br>здорового образа<br>жизни,<br>здоровьесберегающих<br>технологий с учетом<br>физиологических<br>особенностей<br>организма для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности   | задание 1  | 1 балл за<br>правильный<br>ответ (20)  |
| 2        |  | УК-7   | У.Уметь<br>поддерживать<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>Н.Владеть навыками<br>физической<br>подготовки для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | задание 2  | 30 баллов -<br>соответствие<br>комплекса<br>упражнений<br>профессии,<br>разностороннее<br>воздействие на<br>все мышечные<br>группы,<br>последовательнос<br>ть выполнения<br>упражнений,<br>соблюдение<br>требований к<br>оформлению и<br>терминологии,<br>правильно<br>подобранная<br>дозировка,<br>наличие<br>графического<br>изображения,<br>правильно<br>сформулированн<br>ые методические<br>указания.<br>24 баллов -<br>соответствие<br>комплекса<br>упражнений<br>профессии,<br>разностороннее<br>воздействие на<br>все мышечные |

| №<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)   |
|----------|---|--|---|--|---|
|          |   |  |   |  | <p>группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.</p> <p>18 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка.</p> <p>12 баллов - отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. (30)</p> |
| 3        |   | УК-7   | У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | задание 3  | <p>30 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы,</p>  |

| №<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)  |
|----------|---|--|--|--|--|
|          |   |  | <p>деятельности</p> <p>Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |  | <p>последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.</p> <p>24 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы,</p> <p>последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.</p> <p>18 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы,</p> |

| №<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)   |
|----------|---|--|--|--|---|
|          |   |  |  |  | последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.<br>12 баллов – не полное соответствие комплекса упражнений профессии, нарушена последовательность (30) |
| 4        | 2. Виды спорта  | УК-7   | З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | задание 4  | 1 балл за правильный ответ (20)   |
|          |   |  |  | <b>Итого</b>   | <b>100</b>  |

## 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: 2 балла 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. ЗОЖ, самостоятельные занятия ФК и С, самоконтроль
2. Игровые виды спорта
3. Спорт в России. Спортсмены-герои ВОВ Иркутский спорт
4. Циклические виды спорта

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 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. Конспект комплекса производственной /или профилактической гимнастики

#### 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. Составить комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

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

Направление - 38.03.03 Управление  
персоналом  
Профиль - Технологии управления  
персоналом  
Кафедра социально-гуманитарных  
дисциплин, психологии и  
искусствознания  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).

2. Конспект комплекса производственной /или профилактической гимнастики (30 баллов).
3. Составить комплекс упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

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

### **а) основная литература:**

1. [Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582806>](#)
2. [Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : \[сайт\]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html>](#)
3. [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>](#)

### **б) дополнительная литература:**

1. [Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 313 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567942>](#)
2. [Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 224 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585627>](#)

## **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