МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ
_____
декан, Пройдаков А.Г.
"21" сентября 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины: Б1.Б.25 «Физическая культура»

Направление подготовки: 04.03.01 «Химия»

Тип образовательной программы: прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки: Общий (ПБ)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Согласовано с УМК
химического факультета

Протокол № 1 от «21» сентября 2016 г.

Председатель _____
Пройдаков А.Г.

Рекомендовано кафедрой физкультурно-
оздоровительного центра

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Зав. кафедрой _____
Проходовская Р.Ф.

Иркутск 2016 г.

Содержание

		стр.
1.	Цели и задачи дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5.	Содержание дисциплины	5
6.	Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	6
7.	Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов	9
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	10
9.	Образовательные технологии	12
10.	Оценочные средства	12

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

Цель курса - формирование 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 студентов.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению **04.03.01 «Химия»**, направленность (профиль) **«Общий»** (бакалавриат).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения производственной и преддипломной практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать **общекультурными компетенциями (ОК):**

- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8 из ФГОС ВО).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в соответствии с Порядком проведения дисциплин (модулей) по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата и специалитета в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет».

Дисциплина «Физическая культура» реализуется:

- при очной форме обучения:

1) Базовая часть Блока 1 «Физическая культура» (включает теоретический материал) не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) следующим образом: в 1и 2 семестрах дисциплина должна включать лекционные часы из расчета по 1 часу в неделю и часы на СРС).

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестры**			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	36				
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	36	18	18		
Самостоятельная работа (всего)	36				
В том числе:	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	36	18	18		
Вид промежуточной аттестации (*зачет, экзамен*)		зачет	зачет		
Общая трудоемкость часы зачетные единицы	72 /2				

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретический материал предусматривает овладение студентами объемом научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества, и личности, умением их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни и освоением комплекса ГТО при выполнении учебной, профессиональной, общественной и социальной деятельности. В дальнейшем теоретические сведения детализируются и закрепляются в углубленном освоении учебного материала при самостоятельной работе студентов, что дает возможность выбора путей реализации своей физической активности не только во время обучения в университете, но и позволяет вооружить его знаниями на последующий период жизни.

5.1. **Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий.**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семин.	СРС	Всего
	Физическая культура	**36**				**36**	**72**
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4				4	**8**
2.	История ФОЦ ИГУ.	2					**2**
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	12				24	**36**
4.	История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	2					**2**
5.	Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	8				4	**12**
6.	История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	4					**4**
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4				4	**8**

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1					
	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе/	Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура». Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в спортивном зале. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на спортивном комплексе стадиона «Труд». Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на лыжной базе ИГУ. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в плавательном бассейне. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении. Принципы и методики физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Принципы спортивной тренировки. Воспитание физических качеств. Структура учебно-тренировочного занятия. Интенсивность физических нагрузок.	**8**	Собеседование	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);
	Тема 2. История ФОЦ ИГУ.	История физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета.	**2**	Собеседование	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Термины и определения, используемые в данной теме. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на организм человека. Обмен веществ в организме человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека… Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Опорно-двигательный аппарат и его функции. Мышечная система и ее функции. Кровеносная система. Дыхательная система. Эндокринная система. Характеристика и функции гормонов. Пищеварительная система. Выделительная система. Сенсорные системы.	**36**		

		Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным, физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			
	Тема 4. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	История возникновения физической культуры. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы. История развития комплекса «Готов к труду и обороне». Начало внедрения программы комплекса «Готов к труду и обороне». Значки и значкисты комплекса «Готов к труду и обороне». Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне». . Воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне» в России.	**2**	Собеседование	
	Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	Основные элементы рациона здорового питания. Питьевой режим. Значение витаминов для нормальной жизнедеятельности организма. Особенности рациона питания в зависимости от режима двигательной активности. Влияние рациона питания на психологическое состояние человека.	**12**	Коллоквиум	
	Тема 6. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	Принципы, правила и положения Олимпийских игр. Финансирование для проведения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Сурдлимпийские игры. Участие России в Олимпийских играх. Зимние Олимпийские игры Сочи 2014 года. Участие России в Зимних Паралимпийских играх Сочи 2014.	**4**	Тест	
	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни. Энергозатраты организма человека и образ жизни. Особенности образа жизни современного студента-первокурсника. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовленности. Зачетные требования по профессионально-прикладной физической подготовке. Виды профессий в зависимости от уровня двигательной активности и энергозатрат. Значение физкультпаузы и утренней гимнастики для общего физического состояния человека. Гигиена физических упражнений. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.	**8**	Собеседование	

6.1. План самостоятельной работы студентов.

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Изучение теоретических основ физической культуры. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему. .	Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 239 с. SBN 978-5-406-01296-3 : Гришина Г.А. Здоровье студента : учеб.пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицин, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут.ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5	**4**
	Тема 3.Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Изучение теоретических основ физической культуры. Изучение методов оценки уровня здоровья; Изучение методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Изучение методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий.	Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему. Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств; Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :	**24**
	Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	Изучение теоретических основ регулирования психоэмоционального состояния.	Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему.	Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровьястудентов[Текст] : учеб.пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск :	**4**

				Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - ЕфимоваИ.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ;рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ;Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с.	
	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Составление и выполнение комплексов О.Р.У., направленных на совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий.	Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 :	**4**

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, во втором семестре – самостоятельно.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Указания по выполнению реферата.

При написании реферата необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), должно быть рассчитано не более 10 минут.

Указания по подготовке доклада.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), должно быть рассчитано не более 5 минут.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

1. Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)
2. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 (35 экз.)
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 239 с. SBN 978-5-406-01296-3 : (1 экз.)
4. Гришина Г.А. Здоровье студента : учеб.пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицин, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут.ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5 (42экз.)
5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил. ; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9 : (26 экз.)
6. ЕфимоваИ.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ;рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ;Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)
7. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).
8. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] : учеб.пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ,Иркутский гос.ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с. ; - (17 экз.)
9. Селиверстикова Н.А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)
10. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов[Текст] : учеб.пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.(27 экз.)
11. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

12. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : 27 экз.

б) дополнительная литература

1. Материалы Всероссийской научно-методической конференции "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической ккультуры и спорта", Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст] : научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ; ISBN 978-5-9624-1399-0 : (21 экз.)
2. "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006 ; Иркутск). Материалы международной научно-практической конференции "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", 18-23 июня 2006 г. [Текст] : научное издание / Иркутский гос. ун-т [и др.] ; Ред. Р. Ф. Проходовская. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 254 с. : ил. ; ISBN 5-86149-129-1 : 1 экз.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 526 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-5245-8 (1 экз)
4. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб.пособие для высш.и сред.проф.учеб.завед. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М. : Сов.спорт, 2000. - 239 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). ISBN 5850096078 : 1 экз.
6. Евсеев С. П.Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусляев. - М. : Сов.спорт, 2000. - 148 с. : ил. ; 20см. - ISBN 5850096086 (1 экз)
7. Плотникова И.И. Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. - ISBN 978-5-9793-0655-1 (3 экз.)
8. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст] : сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т ; ред. А. А. Русаков. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз)
9. "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", всерос. науч.-практ. конф. (5 ; 2006 ; Иркутск). Материалы 5 всероссийской научно-практической конференции "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", 2006 г. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Фил. в г. Иркутске и др. - Иркутск : [б. и.], 2006 - . Ч. 1. - 2006. - 154 с. : ил. – 1 экз.
10. Федосова И. В. Формирование основ здорового образа жизни у учащейся молодежи в образовательном пространстве вуза : научное издание / И. В. Федосова ; рец.: Е. В. Бахарева, Г. П. Геранюшкина. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - 187 с. ISBN 978-5-85827-915-0 (6 экз.)
11. Ширшиков А. Г. История физической культуры и спорта Приангарья : учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 - Физическая культура и спорт / А. Г. Ширшиков ; рец.: В. И. Михалев, Л. М. Дамешек. - Иркутск : [б. и.], 2010. - 311 с.ISBN 5-87562-089-7 (1 экз.)

12. Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2003. - 447 с. : ил. ; ISBN 5-8297-0010-7 : 1 экз.
13. Физическая культура личности студента [Текст] : сб.ст. / МГУ им.М.В.Ломоносова, Каф.физ.воспитания ; Под ред.Н.К.Ковалева. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 181 с. : ил. ; 21см. - ISBN 5211023617 (1 экз)

в) программное обеспечение:

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки 04.03.01 «Химия», (утвержден приказом № 210 Министерства образования и науки РФ от 12.03.2015).

Основная профессиональная образовательная программа, которая представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Иркутский государственный университет» с учетом требований регионального рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС) по соответствующему направлению подготовки, с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы, и ежегодно обновляемую.

Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ИГУ.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронная научная библиотека. – http://elibrary.ru/defaultx.asp

Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – http://cyberleninka.ru/

Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – http://ellib.gpntb.ru/

Электронная библиотека. – http://elibrary.rsl.ru/

Электронная библиотека. – http://www.aspirantura.ru/bibl.php

9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

10.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Проверка усвоения теоретического материала учебной программы по Физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Контрольные вопросы оформлены в виде билетов и тестов, разработанных и утвержденных ФОЦ ИГУ. Теоретический зачет оценивается от 3 до 5 баллов в соответствии с рекомендациями ФОС.

Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента.

10.2. Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Проверка усвоения материала учебной программы по Физической культуре проводится в виде собеседований, тестов и коллоквиума.

Разработчики:
Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ /Р.Ф.Проходовская/

Старший преподаватель
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ /А.Ю. Колесникова/

Доцент
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ /И.И. Плотникова/

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра «26» августа 2016 г.

Протокол № 1 Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, к.п.н., профессор Р.Ф. Проходовская _____

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Лист согласования, дополнений и изменений
на 2017/2018 учебный год

К программе Б1.Б.25 «Физическая культура» по направлению подготовки 04.03.01 – Химия (бакалавриат)

1. В программу Б1.Б.25 «Физическая культура» вносятся следующие дополнения:

Нет дополнений

2. В программу Б1.Б.25 «Физическая культура» вносятся следующие изменения:

Нет дополнений

Изменения одобрены кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, протокол №1 от «29» августа 2017 г.

Зав. кафедрой
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ Р.Ф. Проходовская