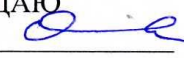




**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**Международный институт экономики и лингвистики**  
**Кафедра социально-экономических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МИЭЛ   
О.В. Архипкин  
«25» марта 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.08**  
**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 45.03.02 «ЛИНГВИСТИКА»

Профиль «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»  
(первый иностранный язык - русский язык как иностранный;  
второй иностранный язык - английский)


Тип образовательной программы – *академический бакалавриат*

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения *очная*

Согласовано с УМК МИЭЛ

Протокол № 3 от «16» марта 2020 г.

Председатель   
Е.В. Крайнова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7  
От «27» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой  М. М. Плотникова

Иркутск 2020 г.

## Содержание

|   | стр. |
|---|------|
| 1 Цели и задачи дисциплины  | 3    |
| 2 Место дисциплины в структуре ОПОП                               | 3    |
| 3 Требования к результатам освоения дисциплины                    | 3    |
| 4 Объем дисциплины и виды учебной работы                          | 4    |
| 5 Содержание дисциплины   | 5    |
| 5.1 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)                 | 6    |
| 5.2 Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий              | 6    |
| 6 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ | 7    |
| 6.1 План самостоятельной работы студента                          | 7    |
| 6.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов | 9    |
| 7 Примерная тематика курсовых работ                               | 9    |
| 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины     | 9    |
| 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины                  | 11   |
| 10 Образовательные технологии                                     | 11   |
| 11 Оценочные средства   | 11   |

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель:**

Целью физического воспитания студентов является формирование 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.

Физическая культура как учебная дисциплина решает образовательные, воспитательные и оздоровительные **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**

Организация процесса физического воспитания реализуется согласно Федерального закона о физической культуре и спорту в Российской Федерации, утвержденного приказом Министерства образования России № 655 от 27.10.1999г. «В условиях укрепления здоровья, повышенного качества физического воспитания, развития физкультурной, оздоровительной и спортивной работы студенческой молодежи», Приказом № 1025 от 01.12.1999г. Министерства образования Российской Федерации «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования» и ФГОС ВО.

Место дисциплины в структуре ОПОП: изучение дисциплины «Физическая культура» предусматривается базовой (обязательной) частью цикла Б.1.

Дисциплина, для которой данная дисциплина является предшествующей:

Безопасность жизнедеятельности.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

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.

**Компетенции (дескрипторы компетенций), формируемые в процессе изучения дисциплины:**

| Индекс и наименование компетенции  | Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины  |
|--|---|
| <p><i>ОК -8</i><br/>Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> | <p><i>Повышенный уровень:</i><br/>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br/>Уметь организовывать собственную деятельность для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях<br/>Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Базовый уровень:</i><br/>Знать значение физической культуры и спорта в здоровом образе жизни. Знать влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Знать значение двигательной активности для органов и систем организма.<br/>Уметь применять знания самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Уметь применять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.<br/>Владеть средствами и методами по организации двигательной активности.</p> |

**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 1 и 2 семестрах дисциплина должна включать лекционные часы из расчета по 1 часу в неделю и часы на СРС).

| Форма обучения | курс | семестр | Трудоемкость дисциплины в часах |                |                        |                          |
|----------------|------|---------|---------------------------------|----------------|------------------------|--------------------------|
|                |      |         | Всего часов                     | Лекции         | Самостоятельная работа | Форма итогового контроля |
| Очная          | 1-4  | 1-8     |                                 | 1 час в неделю | 1 час в неделю         | зачет                    |

Студенты очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике или в медучреждениях по месту жительства.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФОЦ ИГУ устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, или не предоставившие медицинские справки о состоянии здоровья с указанием категории медицинской группы по физической культуре, к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

| Вид учебной работы                            | Всего часов / зачетных единиц | Семестры  |           |   |   |
|---|-------------------------------|-----------|-----------|---|---|
|   |                               | I         | II        |   |   |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>             | <b>36/1</b>                   | <b>18</b> | <b>16</b> |   |   |
| В том числе:                                  | -                             | -         | -         | - | - |
| Лекции  | 34/1                          | 18        | 16        |   |   |
| Практические занятия (ПЗ)                     |                               |           |           |   |   |
| Семинары (С)                                  |                               |           |           |   |   |
| Лабораторные работы (ЛР)                      |                               |           |           |   |   |
| КСР   |                               |           |           |   |   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>         | <b>38/1</b>                   | <b>18</b> | <b>20</b> |   |   |
| В том числе:                                  | -                             | -         | -         | - | - |
| Самостоятельное изучение тем                  | 38                            | 18        | 20        |   |   |
| Контактная работа                             | 38                            | 18        | 20        |   |   |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет                         | зачет     | зачет     |   |   |
| Общая трудоемкость                            | 72                            | 36        | 36        |   |   |
| часы  |                               |           |           |   |   |
| зачетные                                      |                               |           |           |   |   |
| единицы                                       | 2                             | 1         | 1         |   |   |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

## 5.2. РАЗДЕЛЫ (МОДУЛИ) И ТЕМЫ ДИСЦИПЛИН И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Наименование раздела  | Наименование темы   | Виды занятий в часах |         |        |      |     |       |
|-------|---|---|----------------------|---------|--------|------|-----|-------|
|       |   |   | Лекц.                | Прак т. | Семина | Лаб. | СРС | Всего |
| 1.    | Раздел I. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 4                    |         |        |      | 4   | 8     |
| 2.    | Раздел II История ФОЦ ИГУ   | История ФОЦ ИГУ   | 2                    |         |        |      | 2   | 4     |
| 3.    | Раздел III. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.          | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.            | 12                   |         |        |      | 12  | 24    |

|    |   |   |    |  |  |  |    |    |
|----|---|---|----|--|--|--|----|----|
| 4. | Раздел IV.<br>История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».  | История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».  | 2  |  |  |  | 2  | 4  |
|    | Раздел V.<br>Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.  | Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.   | 8  |  |  |  | 8  | 16 |
|    | Раздел VI.<br>История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх   | История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх   | 4  |  |  |  | 4  | 8  |
|    | Раздел VII.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 4  |  |  |  | 4  | 8  |
|    | Итого   |   | 36 |  |  |  | 36 | 72 |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

Не предусмотрены учебным планом

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

| № нед. | Тема  | Вид самостоятельной работы                                     | Задание  | Рекомендуемая литература                             | Кол-во часов |
|--------|---|--|--|--|--------------|
| 1      | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 6            |

|   |   |  |  |  |   |
|---|---|--|--|--|---|
|   | спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.   |  |  |  |   |
| 2 | История ФОЦ ИГУ   | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 4 |
| 3 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.              | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 4 |
| 4 | История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».  | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 4 |
| 5 | Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.   | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 6 |
| 6 | История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх   | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 6 |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | Подготовка к устному ответу по теме с подготовкой презентации. | Подготовить ответы на вопросы темы на основе рекомендованной литературы. Подготовить презентацию по одному из вопросов темы. | В соответствии со списком рекомендованной литературы | 6 |



|        |  |  |  |    |
|--------|--|--|--|----|
| Итого: |  |  |  | 36 |
|--------|--|--|--|----|

## **6.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ**

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом творческой, научно-методической деятельности.

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 во втором семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, в третьем и четвертом 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.

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

Не предусмотрены учебным планом

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:

### **Основная литература**

1. 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.)
2. 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 (42 экз.)
3. Ефимова И.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.)
4. 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.)

5. 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.)
6. 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.: 45 с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 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.).

### **Дополнительная литература**

1. 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)
2. 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)
3. 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. Суляев. - М. : Сов.спорт, 2000. - 148 с. : ил. ; 20см. - ISBN 5850096086 (1 экз)
4. 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.)
5. 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)
6. 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.)
7. 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.)
8. 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)

### **Программное обеспечение**

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL: <http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/>
2. Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL: <http://www.education.rekom.ru>
3. Научная электронная библиотека Elibrary.ru [http://elibrary.ru/rubric\\_titles.asp?rcode=770000](http://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000)
4. Физическая культура студента. Электронный учебник. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
5. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

6. Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки <http://diss.rsl.ru/>
7. Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.09.2010).
8. Федеральный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам URL: <http://www.informika.ru/projects/infotech/window/>
9. Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционная аудитория на 24 посадочных места, укомплектованная специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации:

Экран – ScreenMedia 4x3m, проектор – Epson EB-X24,

Микшерный пульт – Yamaha,

Колонки – EVMQS-122\*2шт

микрофон,

ноутбук Lenovo B590(Intel Core i3) .

ПО – Microsoft Office Professional Plus 2010, Архиватор WinRAR.

Электронные презентации, содержащие тематические иллюстрации по дисциплине «Физическая культура».

## **10. 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.

## **11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

### **11.1. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:**

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, с баллами согласно положения о балльно-рейтинговой системе ИГУ.

Проверка усвоения теоретического материала учебной программы по Физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме, разработанных и утвержденных ФОЦ ИГУ.

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

### **Вопросы для промежуточной аттестации (зачёт)**

1 курс, 1 семестр

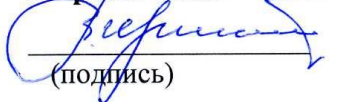
1. Перечислить методы регулирования психоэмоционального состояния.
2. Дать характеристику общей физической подготовке.
3. Раскрыть влияние физической подготовки на психические функции человека.
4. Назовите какие спартакиады среди студентов организованы физкультурно-оздоровительным центром в Иркутском государственном университете?
5. Перечислить требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
6. Раскрыть влияние двигательной активности на адаптационные возможности и устойчивость человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
7. Перечислить признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
8. Перечислить средства и методы физической культуры.
9. Дать определение медико-биологическим понятиям – гомеостаз, адаптация, гиподинамия, гипокинезия.
10. Раскрыть понятие - здоровье (физическое здоровье, психическое здоровье), здоровый образ жизни, элементы здорового образа жизни.
11. Перечислить в каких спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях участвуют студенты Иркутского государственного университета?
12. Перечислить факторы успешного овладения двигательными умениями и навыками.
13. Покажите роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма (функции головного и спинного мозга, вегетативная система, кровеносная и дыхательная системы, эндокринная система, опорно-двигательный аппарат, система пищеварения).
14. История организации Физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета.
15. Раскрыть основные понятия системы физической культуры и спорта.
16. Проанализировать влияние физической тренировки на показатели работоспособности и физического резерва.
17. Перечислить формы занятий физическими упражнениями.
18. Перечислить методы воспитания и оценки уровня координационных способностей.
19. Перечислить методы воспитания и оценки скоростных способностей.
20. Перечислить методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
21. Дайте характеристику специальной физической подготовке.
22. Перечислите методы воспитания и оценки силовых способностей.
23. Перечислите принципы методики физического воспитания.
24. Назовите ведущих спортсменов Иркутского государственного университета, защищавших честь на Всемирных Студенческих Универсиадах и Олимпийских играх .
25. Охарактеризовать основные методы и средства мышечной релаксации.
26. Охарактеризовать релаксацию умственной деятельности, ее роль и значимость.
27. Какие существуют упражнения для мышечной релаксации?
28. Назовите принципы спортивной тренировки. Учебно-тренировочное занятие.
29. Раскрыть роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья: объем двигательной активности для разных групп профессий; уровень выносливости как критерий здоровья.

30. Перечислить методы воспитания и оценки гибкости.

1 курс, 2 семестр

1. Перечислить источники, используемые при изучении истории физической культуры.
2. Раскройте особенности развития физической культуры в странах Древнего Востока.
3. Раскрыть особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
4. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народов в средние века.
5. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировой войной.
6. Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России.
7. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
8. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
9. Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения в России.
10. Воссоздание комплекса ГТО, цели и задачи.
11. Перечислить основные правила рационального питания.
12. От каких факторов зависят энергетические потребности человека?
13. Какие вещества относятся к микро- а какие к макро элементам?
14. Перечислить основные вещества рациона питания.
15. На какие группы в зависимости от особенностей пищевого рациона подразделяются виды спорта?
16. Как влияют особенности рациона питания на женский организм?
17. Какие функции выполняет в организме вода?
18. Принципы, правила и положения Олимпийских игр.
19. Дать краткую характеристику об участии команд России в Олимпийских играх.
20. Параолимпийские игры.
21. Особенности первых Олимпийских Игр.
22. Современные Олимпийские игры.
23. Сурдоолимпийские игры.
24. История возрождения Олимпийских игр.
25. Основные психические качества свойств личности в ППФП.
26. Социальное значение ППФП.
27. Основные факторы определяющие задачи ППФП.
28. Цель ППФП.

**Разработчики:**

  
(подпись)

доцент  
(занимаемая должность)

В.П. Чергинец  
(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин

«27» февраля 2020г.

Протокол № 7

Зав. кафедрой



М.М. Плотникова

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