



**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> 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> Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь организовывать собственную деятельность для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Уметь оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях 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> 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. Уметь применять знания самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Уметь применять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья. 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:

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. 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. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	8				8	16
	Раздел VI. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх	История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх	4				4	8
	Раздел VII. 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. Сухина ; 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. Кислицин, 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. Суслияев. - 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
4. Физическая культура студента. Электронный учебник. 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

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 Студенческой 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.