



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Физкультурно-оздоровительный центр**



УТВЕРЖДАЮ

М.Б. Ташлыкова

Декан (директор)

«30» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины – **Б1.Б.17 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки – **45.03.01 Филология**

Тип образовательной программы – **академический бакалавриат**

Направленность (профиль) подготовки – **«Отечественная филология (русский язык и русская литература)»**

Квалификация (степень) выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Согласовано с УМК факультета (института)  
филологии и журналистики.

Протокол № 7 от «18» февраля 2020 г.

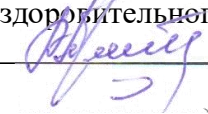
Председатель  О.Л. Михалёва

Рекомендовано кафедрой:

Физкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 10 от «12» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой физкультурно-  
оздоровительного центра ИГУ, профессор

 Р.Ф. Прохорова

Иркутск 2020 г.

## Содержание

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | <a href="#">Цели и задачи дисциплины</a>  | 3  |
| 2.  | <a href="#">Место дисциплины в структуре ОПОП</a>                               | 3  |
| 3.  | <a href="#">Требования к результатам освоения дисциплины</a>                    | 3  |
| 4.  | <a href="#">Объем дисциплины и виды учебной работы</a>                          | 3  |
| 5.  | <a href="#">Содержание дисциплины</a>   | 4  |
|     | 5.1. <a href="#">Содержание разделов и тем дисциплины</a>                       | 4  |
| 6.  | <a href="#">Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ</a> | 5  |
| 7.  | <a href="#">Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)</a>      | 8  |
| 8.  | <a href="#">Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</a>     | 8  |
|     | а <a href="#">основная литература</a>   | 8  |
|     | б <a href="#">дополнительная литература</a>                                     | 9  |
|     | в <a href="#">программное обеспечение</a>                                       | 9  |
|     | г <a href="#">базы данных, поисково-справочные и информационные системы</a>     | 10 |
| 9.  | <a href="#">Материально-техническое обеспечение дисциплины</a>                  | 11 |
| 10. | <a href="#">Образовательные технологии</a>                                      | 11 |
| 11. | <a href="#">Оценочные средства</a>  | 11 |

## 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 **45.03.01 Филология ( профиль отечественная филология)**

направленность (профиль) « **Отечественная филология (русский язык и русская литература)**

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).

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

| Вид учебной работы | Всего | Семестры |
|--------------------|-------|----------|
|--------------------|-------|----------|

|  | часов /<br>зачетных<br>единиц | 1         | 2         | 3 | 4 |
|--|-------------------------------|-----------|-----------|---|---|
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                      | <b>34</b>                     | <b>36</b> | <b>36</b> |   |   |
| В том числе:   | -                             | -         | -         | - | - |
| Лекции   | 34                            | 18        | 16        |   |   |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>                  | <b>38</b>                     | <b>18</b> | <b>20</b> |   |   |
| В том числе:   | -                             | -         | -         | - | - |
| <i>Другие виды самостоятельной работы</i>              |                               | 18        | 20        |   |   |
| Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет, экзамен</i> ) |                               | зачет     | зачет     |   |   |
| Общая трудоемкость                                     | часы                          | 72        |           |   |   |
|  | зачетные единицы              | 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.

| №<br>п/п | Наименование раздела дисциплины   | Лек<br>ц. | Практ.<br>зан. | Лаб.<br>Зан. | Семина. | СРС       | Всего     |
|----------|---|-----------|----------------|--------------|---------|-----------|-----------|
|          | <b>Физическая культура</b>  | <b>34</b> |                |              |         | <b>38</b> | <b>72</b> |
| 1.       | Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. | 4         |                |              |         | 4         | <b>8</b>  |
| 2.       | История ФОЦ ИГУ.  | 2         |                |              |         |           | <b>2</b>  |
| 3.       | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.            | 12        |                |              |         | 24        | <b>36</b> |
| 4.       | История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».  | 2         |                |              |         | 2         | <b>4</b>  |
| 5.       | Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.   | 8         |                |              |         | 4         | <b>12</b> |

|    |   |   |  |  |   |   |
|----|---|---|--|--|---|---|
| 6. | История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.  | 2 |  |  |   | 2 |
| 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  | Трудоёмкость (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/ | <p>Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».</p> <p>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.</p> <p>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в спортивном зале.</p> <p>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на спортивном комплексе стадиона «Труд».</p> <p>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на лыжной базе ИГУ.</p> <p>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в плавательном бассейне.</p> <p>Техника безопасности при проведении спортивных игр.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении.</p> <p>Принципы и методики физического воспитания.</p> <p>Средства и методы физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Принципы спортивной тренировки.</p> <p>Воспитание физических качеств.</p> <p>Структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Интенсивность физических нагрузок.</p> | <b>8</b>            | 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.   | <b>2</b>            | Собеседование      | Способностью использовать  |
|       | Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.            | <p>Термины и определения, используемые в данной теме.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на организм человека.</p> <p>Обмен веществ в организме человека.</p> <p>Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека...</p> <p>Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.</p>   | <b>6</b>            |                    | методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной  |

|  |   |           |               |  |
|--|---|-----------|---------------|--|
|  | <p>Опорно-двигательный аппарат и его функции.<br/> Мышечная система и ее функции.<br/> Кровеносная система.<br/> Дыхательная система.<br/> Эндокринная система.<br/> Характеристика и функции гормонов.<br/> Пищеварительная система.<br/> Выделительная система.<br/> Сенсорные системы.<br/> Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным, физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.<br/> Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> |           |               | й и профессиональной деятельности. (ОК-8); |
| <p>Тема 4. История возникновения физической культуры.<br/> Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».</p>                           | <p>История возникновения физической культуры.<br/> Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.<br/> Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.<br/> История развития комплекса «Готов к труду и обороне».<br/> Начало внедрения программы комплекса «Готов к труду и обороне».<br/> Значки и значкисты комплекса «Готов к труду и обороне».<br/> Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне».<br/> . Воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне» в России.</p>                     | <b>4</b>  | Собеседование |  |
| <p>Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.</p>   | <p>Основные элементы рациона здорового питания.<br/> Питьевой режим.<br/> Значение витаминов для нормальной жизнедеятельности организма.<br/> Особенности рациона питания в зависимости от режима двигательной активности.<br/> Влияние рациона питания на психологическое состояние человека.</p>  | <b>12</b> | Коллоквиум    |  |
| <p>Тема 6. История Олимпийского движения.<br/> Участие России в Олимпийских Играх.</p>   | <p>Принципы, правила и положения Олимпийских игр.<br/> Финансирование для проведения Олимпийских игр.<br/> Места проведения Олимпийских игр.<br/> Современные Олимпийские игры. Сурдлимпийские игры.<br/> Участие России в Олимпийских играх.<br/> Зимние Олимпийские игры Сочи 2014 года.<br/> Участие России в Зимних Паралимпийских играх Сочи 2014.</p>   | <b>1</b>  | Тест          |  |
| <p>Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессионально</p> | <p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.<br/> Здоровый образ жизни.<br/> Энергозатраты организма человека и образ жизни.<br/> Особенности образа жизни современного студента-первокурсника.<br/> Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовленности.<br/> Зачетные требования по профессионально-прикладной физической подготовке.<br/> Виды профессий в зависимости от уровня</p>  | <b>1</b>  | Собеседование |  |

|  |                 |  |  |  |  |
|--|-----------------|--|--|--|--|
|  | й деятельности. | двигательной активности и энергозатрат...<br>Значение физкультпаузы и утренней гимнастики для общего физического состояния человека.<br>Гигиена физических упражнений.<br>Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. |  |  |  |
|--|-----------------|--|--|--|--|

### 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.  | 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  | <b>9</b>         |
|        | 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 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 : | <b>9</b>         |
|        | Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на  | Изучение теоретических основ регулирования   | Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему.  | Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья  | <b>10</b>        |

|  |  |  |   |  |           |
|--|--|--|---|--|-----------|
|  | психологическое состояние.   | психоэмоционального состояния.   |   | дентов[Текст] : учеб.пособие / К. В. Сухина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. -   |           |
|  | 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. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : | <b>10</b> |

## 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. 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 (42экз.)

3. 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.).

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

7. 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.

8. Сухинин 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.

#### **б) дополнительная 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. Материалы Всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры 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.)

3. [Александрович, О. Ю.](#) Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухинина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8

4. [Плотникова, Ирина Ивановна.](#) 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 :

#### **в) программное обеспечение**

1. **«Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License».** – Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES. Счет № РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц.№1В08161103014721370444. Срок действия: от 23.11.2016 до 01.20.2017.

2. **Desktop Education ALNG Lic SAPk OLV E IY Academic Edition Enterprise (Windows).** – Форус сублицензионный договор №500 от 03.03.2017. Счет № ФРЗ-0002920 от

03.03.2017 АКТ № 4498 от 03.03.2017. Лицензия № V4991270. Срок действия: от 20.11.2014 до 30.11.2017.

3. **WinPro10 Rus Upgrd OLP NL Acdmc (Windows) - 32 шт.** Форус сублицензионный договор № 502 от 03.03.2017 Счет № ФРЗ- 0003367 от 03.03.2017 Акт № 4496 от 03.03.2017 Лицензия № 68203568. Срок действия: от 13.03.2017 до 31.03.2019 + **4 шт.** Форус сублицензионный договор № 550 от 03.03.2017 Счет № ФРЗ- 0003541 от 03.03.2017. Акт № 4661 от 03.03.2017 Лицензия № 68203571. Срок действия: от 13.03.2017 до 31.03.2019.

4. **OFFICE 2007 Suite.** Лицензия № 43364238. Срок действия: от 11.01.2008 до 06.06.2017.

5. **Drupal 7.5.4.** Условия правообладателя (Лицензия GPL-2.0 - ware free). Условия использования по ссылке: [https://www.drupal.org/project/terms\\_of\\_use](https://www.drupal.org/project/terms_of_use). Обеспечивает работу портала электронного портфолио студентов и аспирантов ИГУ <http://eportfolio.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.

6. **Moodle 3.2.1.** – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Moodle>. Обеспечивает работу информационно-образовательной среды <http://belca.isu.ru>. Срок действия: бессрочно.

7. **Google Chrome 54.0.2840.** Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_Chrome/](https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_Chrome/) Срок действия: бессрочно.

8. **Mozilla Firefox 50.0.** Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/>. Срок действия: бессрочно.

9. **Opera 41.** Браузер – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www.opera.com/ru/terms>. Срок действия: бессрочно.

10. **PDF24Creator 8.0.2.** Приложение для создания и редактирования документов в формате PDF. – Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: [https://en.pdf24.org/pdf/lizenz\\_en\\_de.pdf](https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.pdf). Срок действия: бессрочно.

11. **VLC Player 2.2.4.** Свободный кроссплатформенный медиаплеер. Условия правообладателя (ware free). – Условия использования по ссылке: <http://www.videolan.org/legal.html>. Срок действия: бессрочно.

12. **BigBlueButton.** Открытое программное обеспечение для проведения веб-конференции. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://ru.wikipedia.org/wiki/BigBlueButton>. Обеспечивает работу отдельного модуля Moodle 3.2.1 для работы ИОС. Срок действия: бессрочно.

13. **Sumatra PDF.** свободная программа, предназначенная для просмотра и печати документов в форматах PDF, DjVu[4], FB2, ePub, MOBI, CHM, XPS, CBR/CBZ, для платформы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL 3-ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Sumatra\\_PDF](https://ru.wikipedia.org/wiki/Sumatra_PDF). Срок действия: бессрочно.

14. **Media player home classic.** Свободный проигрыватель аудио- и видеофайлов для операционной системы Windows. Условия правообладателя (Лицензия GNU GPL - ware free). Условия использования по ссылке: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Media\\_Player\\_Classic](https://ru.wikipedia.org/wiki/Media_Player_Classic). Срок действия: бессрочно.

15. **AIMP.** Бесплатный аудиопроигрыватель с закрытым исходным кодом, написанный на Delphi. Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <https://www.aimp.ru/>. Срок действия: бессрочно.

16. **Speech analyzer.** Условия правообладателя (ware free). Условия использования по ссылке: <http://www-01.sil.org/computing/sa/index.htm>. Срок действия: бессрочно.

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

Аудитория оборудована

*специализированной (учебной) мебелью* на 34 посадочных мест, доской меловой;

*техническими средствами обучения*, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Физическая культура»: проектор NEC V260, ноутбук LENOVO G510, экран Lumien, колонки;

аудитория для самостоятельной работы оборудована специализированной мебелью на 19 посадочных мест, системным блоком IRU,Альфа-775 (12 шт.); монитором Samsung LCD17 (12 шт.). С неограниченным доступом к сети Интернет и в Электронную информационно-образовательную среду.

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

## **11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

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

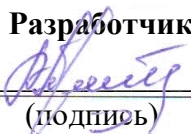
Проверка усвоения теоретического материала учебной программы по Физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Контрольные вопросы оформлены в виде билетов и тестов, разработанных и утвержденных ФОЦ ИГУ. Теоретический зачет оценивается от 3 до 5 баллов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

### **1.2. Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов**


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

**Разработчик:**

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

к.п.н., профессор  
(занимаемая должность)

Р.Ф.Проходовская  
(инициалы, фамилия)

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

к.п.н., доцент  
(занимаемая должность)

Е.Г. Салимгореева  
(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительного центра ИГУ  
(наименование)

«12» мая 2020 г.

Протокол № 10 Зав. кафедрой  Р.Ф. Проходовская

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