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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе

А.И. Вокин
«07»июля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.Б.27. Физическая культура и спорт**
(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).

Направление подготовки: **38.03.03 Управление персоналом**
(код, наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы: **прикладной бакалавриат**
(академический или прикладной бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки: **Документационное обеспечение и учет персонала**

Квалификация выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМК физкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 8 от «31» января 2017 г.

Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра

Р.Ф. Проходовская

Рекомендовано кафедройфизкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 8 от «31» января 2017г.

Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра

Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2017 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 ... 6
5.1. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий ... 8
6. Перечень семинарских, практических занятий или лабораторных работ ... 8
6.1. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся ... 11
7. Примерная тематика курсовых работ ... 12
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины: ... 12
а) основная литература ... 12
б) дополнительная литература ... 12
Литература для проведения «Элективного модуля по физической культуре»: ... 13
а) основная литература ... 13
б) дополнительная литература ... 13
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины ... 13
10. Образовательные технологии ... 14
11. Оценочные средства (ОС) ... 14

1. Цели и задачи дисциплины

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.

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.

Дополнительные задачи для студентов специального медицинского отделения:

- Укрепление здоровья, всестороннего развития организма, повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма, ослабленных болезнью.
- Обучение студентов различным типам дыхания, статическим и динамическим дыхательным упражнениям.
- воспитание правильной осанки, ее коррекции путем создания хорошего мышечного корсета.
- освоение основных двигательных навыков, умений из числа предусмотренных программой физического воспитания.
- прививать навыки к самостоятельным занятиям в домашних условиях по выполнению комплексов специальных физических упражнений, подготовка студента к будущей профессиональной деятельности.
- обучить студентов хорошо считать пульс в покое и после нагрузки.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:Концепция современного естествознания, Безопасность жизнедеятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

способность использовать методы и средства 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

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.

2) Элективные курсы по физической культуре в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Должно быть предусмотрено проведение практических занятий в 1 и 2 семестрах по 3 часа в неделю, в 3 и 4 семестрах по 4 часа в неделю, в 5, 6, 7, 8 семестрах по 2 часа в неделю);

- при очно-заочной форме обучения:

1) Базовая часть Блока 1 «Физическая культура» (включает теоретический материал) не менее 72 академических часов следующим образом: в объеме не менее 6 часов лекций и часы на СРС.

2) Элективные курсы по физической культуре в объеме не менее 328 академических часов реализуется по желанию студентов в форме самостоятельных занятий;

- при заочной форме:

1) Базовая часть Блока 1 «Физическая культура» (включает теоретический материал) не менее 72 академических часов следующим образом: в объеме не менее 6 часов лекций и часы на СРС.

2) Элективные курсы по физической культуре в объеме не менее 328 академических часов реализуется по желанию студентов в форме самостоятельных занятий.

Очное обучение

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	**364**	**72**	**72**	**72**	**72**	**36**	**36**	**4**
В том числе:								
Лекции	36	18	18	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	72	72	36	36	4
Самостоятельная работа (всего)	**36**	**18**	**18**					
Другие виды самостоятельной работы								
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Контактная работа (всего)	**368**	**72**	**72**	**72**	**72**	**36**	**36**	**8**
Общая трудоемкость часы	**400 (72+328)**	**90**	**90**	**72**	**72**	**36**	**36**	**4**
зачетные единицы	**2**							

Заочное обучение

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	**26**	**14**	**8**	**4**	
В том числе:					
Лекции	8	8			
Практические занятия (ПЗ)	18	6	8	4	
Самостоятельная работа (всего)	**354**	**122**	**60**	**64**	**108**
Другие виды самостоятельной работы					
Вид промежуточной аттестации (зачет)	20	8	4	4	4
Контактная работа всего	**61**	**22**	**12**	**8**	**19**
Общая трудоемкость часы	**402 (72+330)**	**196**	**152**	**74**	**8**
зачетные единицы	**2**				

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.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Всего часов/зачетных единиц	Семестры							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ										
1.	**Физическая культура**	**72/2**								
	Лекции	**36**	1час в неделю	1час в неделю						
	Самостоятельная работа студентов	**36**	1час в неделю	1час в неделю						
	Вид промежуточной аттестации	**зачет**	зачет	зачет						
2.	**Элективные курсы по физической культуре**	**328**	54	54	72	72	36	36	4	
	Вид промежуточной аттестации	**зачет**			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ										
1.	**Физическая культура**	**72**								
	Лекции	**8**	8							
	Самостоятельная работа студентов	**60**	60							
	Вид промежуточной аттестации	**зачет**	зачет							

5. Содержание дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура.

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.

Элективные курсы по физической культуре.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта,

обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится мониторинг развития основных физических качеств по тестам учебной программы и предварительная сдача нормативов комплекса ГТО.

До занятий студенты допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погодно-климатическим условиям.

На основании результатов медицинского обследования и контрольного тестирования студенты, для проведения практических занятий, распределяются по отделениям: основное, подготовительное, специально-медицинское и спортивное.

Основное отделение – зачисляются студенты, которые по результатам медицинского осмотра определены в основную группу. Учебные группы комплектуются с учетом пола, уровня физической и спортивной подготовленности и по желанию студентов. Численный состав учебной группы 15-18 человек согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Подготовительное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). Численность учебной группы в подготовительном учебном отделении - 15 - 18 человек, согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Специально-медицинское отделение – зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования студенческой поликлиники или по месту жительства в специальную медицинскую группу на основании справки о состоянии их здоровья. Учебные группы комплектуются с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8-10 человек, согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок – зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивное учебное отделение – группы формируются по видам спорта с учетом пола, в них зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность (спортивный разряд не ниже II) и имеющие желание продолжать профессиональную подготовку по избранному виду спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, футбол.

Перевод студентов из одного учебного отделения (или учебных групп по видам занятий основного отделения) в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по письменному заявлению. Перевод студентов в специальное - медицинское учебное отделение может проводиться в любое время учебного года по медицинскому заключению и состоянию здоровья.

ОЧНО-ЗАОЧНАЯ, ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура. 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
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
1.	**Физическая культура**						**72**
1.1.	Теоретический материал	36				36	
2.	**Элективные курсы по физической культуре**						**328**
2.1.	***Основное отделение:***						
	Легкая атлетика		56				
	Кроссовая подготовка/Лыжная подготовка		44				
	Общефизическая и специальная подготовка		228				
2.2.	***Специально-медицинское отделение:***						
	Общефизическая и специальная подготовка		164				
	ЛФК		164				
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ И ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ							
1.	**Физическая культура**						
1.1	Теоретический материал	8	18			60	

6. Перечень семинарских, практических занятий или лабораторных работ
Основное отделение

№ 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		**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**	**72**		
	1.1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	**36**		
		Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	**4**		Знает базовые ценности мировой культуры и готов опираться на них в своем личностном и общекультурном развитии (ОК-1); Владение основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-23); Приверженностью эстетическим ценностям; уважением человеческого достоинства, честность, открытостью, справедливостью, порядочностью, доброжелательностью, терпимостью (ОК-24).
		Тема 2. История ФОЦ ИГУ.	**4**		
		Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	**12**		
		Тема 4. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	**4**		
		Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	**8**		
		Тема 6. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	**4**		
		Тема 7. Профессионально-прикладная	**4**		

		физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.			
	1.2.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	**36**		
№ 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
2		**Элективные курсы по физической культуре**	**328**		
		ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ			
	2.1	*Легкая атлетика* Бег на короткие дистанции. Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег по дистанции. Финиширование. Особенности бега по повороту: положение тела и движение рук. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Держание эстафетной палочки при низком старте. Способы передачи (снизу и сверху) и приема эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях. Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Начало бега – старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Особенности техники в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Ритм дыхания в беге.	**56**		Знает базовые ценности мировой культуры и готов опираться на них в своем личностном и общекультурном развитии (ОК-1); Владение основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-23); Приверженностью эстетическим ценностям; уважением человеческого достоинства, честность, открытостью, справедливостью, порядочностью, доброжелательностью, терпимостью (ОК-24)
	2.2	*Кроссовая подготовка* Старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега на поворотах. Изменение техники бегового шага на твердом, каменистом, мягком, глинистом, сыром и скользком грунтах. Укорочение бегового шага на подъемах и увеличение при беге под уклон. Бег по пересеченной местности. Способы преодоления естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Дыхание в кроссовом беге. Тактика бега на различных дистанциях. Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Тактика бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении «оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.	**44**		

		Лыжная подготовка Строевые приемы с лыжами и на лыжах: строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах, переступание вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный; комбинированные. Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», упором («плуплугом»).			
	2.3	*Общефизическая и специальная подготовка* Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнесс-аэробики).Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Про бегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.	**228**		
		СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ			

	2.4	*Общефизическая и специальная подготовка* Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнесс-аэробики).Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором).	**164**		Знает базовые ценности мировой культуры и готов опираться на них в своем личностном и общекультурном развитии (ОК-1); Владение основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОК-23);Приверженностью эстетическим ценностям; уважением человеческого достоинства, честность, открытостью, справедливостью, порядочностью, доброжелательностью, терпимостью (ОК-24)
	2.5	*ЛФК* Исправление деформаций ОДА. Стабилизация сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Укрепление дыхательной мускулатуры. Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег). Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.	**164**		

6.1. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся

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.

Контроль за СРС осуществляется в виде написания реферата, согласно темам, утвержденным ФОЦ (Приложение 2).

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 10страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – TimesNewRoman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
    - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
    - при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

7. Примерная тематика курсовых работ

не предусмотрены

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Русаков, Александр Альбертович. Основы теории спорта [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб.пособие / А. А. Русаков. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2013. - Режим доступа: . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-5-85827-052-4 :

2. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.

3. Сухинина, Ксения Викторовна. 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.сирфак (3),

б) дополнительная литература

1. Русаков, Александр Альбертович. Лечебная физическая культура в школе (в помощь учителю) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / А. А. Русаков. - ЭВК. - Иркутск : ИПКРО, 2012. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. - ISBN 978-6-85-674-511-4

2. Проходовская, Раиса Федоровна. Психофизиологические основы здоровья студентов [Электронный ресурс] : учеб.пособие для студ. вузов по курсу "Физ. культура" / Р. Ф. Проходовская ; Иркутский гос. ун-т, Науч. б-ка. - Электрон.текстовые дан. - Иркутск : Изд-во НБ ИГУ, 2005. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM) ; 12 см. - (Труды ученых ИГУ). - Систем.требования: процессор Pentium I и выше ; ОЗУ 64 Мб ; операц. система Windows 95/98/2000/XP ; CD-ROM привод ; программа AdobeAcrobatReader 3.0 и выше ; мышь

3. Велединский , Валерий Георгиевич. Спортивно-оздоровительный сервис [Текст] : учеб. для студ. вузов, обуч. по напр. подготовки 100400.62 "Туризм", 100100.62 "Сервис", 034600.62 "Рекреация и спортивно-оздоровит. туризм" (квалификация (степень) "бакалавр") / В. Г. Велединский . - М. : КноРус, 2014. - 216 с. ; 22 см. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 199-204. - ISBN 978-5-406-02880-3 всего 3 :

Литература для проведения «Элективного модуля по физической культуре»:

а) основная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. 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 экз.

2. Буковский, Владислав Андреевич. 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 3 экз.

б) дополнительная литература

3. 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. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 2 экз

4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб.пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ;рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 4 экз.

5. 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. ; 20 см. - Библиогр.: с. 189-197. - ISBN 978-5-905624-28-5 4 экз.

Сверено с НБ ИГУ Севостьянова

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Специальные помещения: *Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля, промежуточной аттестации.*	Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 50 посадочных мест, техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Ноутбук (AserAspirev3-5516 (AMDA10-4600M 2300 Мгц)) (1 штука), Проектор Vivitek, экран ScreenVtdiaEcot- 3200*200MW 1:1, колонки, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».	ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014 Microsoft Office: 0365ProPiusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I MthAcdmsStdnt w/Faculty (15000 лицензий) Kaspersky Endpoint Security длябизнеса-стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08-170221054045730177
Специальные помещения: *компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской*	Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры ((Системный блок AMDAthlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LGF1742S (2 штуки), Монитор ViewSonicVA703b (24 штуки)) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.	ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014 Microsoft Office: 0365ProPiusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I MthAcdmsStdnt w/Faculty (15000 лицензий) Kaspersky Endpoint Security длябизнеса-стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08-170221054045730177

Элективные курсы по физической культуре		
Специальные помещения: *Спортивный зал для занятий с основным оборудованием; Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием; Лыжная база ИГУ.*	Аудитория оборудована: *специализированной* (учебной) *мебелью:* шведская стенка, перекладина. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики - 35шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки 25шт., гантели – 22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12)., стойки волейбольные - 2шт, сетки волейбольные - 2шт., антены для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар Оборудование лыжной базы:300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км.и 5км. с обслуживанием снегохода.	
Специальные помещения: *компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской*	Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры ((Системный блок AMDAthlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LGF1742S (2 штуки), Монитор ViewSonicVA703b (24 штуки)) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.	ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014 Microsoft Office: 0365ProPiusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I MthAcdmsStdnt w/Faculty (15000 лицензий) Kaspersky Endpoint Security длябизнеса-стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08-170221054045730177

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)

представлены в ФОС дисциплины

Разработчики:

_____	доцент	И. И. Плотникова
(подпись)	*(занимаемая должность)*	*(инициалы, фамилия)*

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Темы докладов для временно освобожденных студентов очной формы обучения от практической деятельности:

1 курс

1. Физическое состояние, контроль физической подготовленности и успеваемости физического воспитания.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
6. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы.
7. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Социально-экономические и философско-педагогические проблемы.
10. Методы контроля за функциональным состоянием организма.

2 курс

1. Разные подходы к анализу здоровья.
2. Оценка состояния здоровья.
3. Психофизиологическое состояние студентов.
4. Рациональное питание. Витамины.
5. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья.
6. Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.
7. Показатели здоровья и индивидуальные особенности профиль межполушарной асимметрии мозга.
8. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).
9. Основы здорового образа жизни.
10. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Темы рефератов самостоятельной работы для студентов очной форм обучения:

1. Методы и средства мышечной релаксации в спорте.
2. Методика овладения жизненно важными умениями и навыками.
3. Методики регулирования психоэмоционального состояния.
4. Воспитание и оценка уровня физических способностей.
5. Методы восстановления организма человека после утомления.
6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Принципы спортивной тренировки. Учебно-тренировочное занятие.
9. Структура и методические основы ППФП, формы занятий.
10. Комплексная оценка подготовленности спортсмена (Тест).
11. Влияние физической тренировки на показатели работоспособности и физического резерва.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Темы докладов самостоятельной работы для студентов очно-заочной и заочной форм обучения:

1 курс

1. Физическое состояние, контроль физической подготовленности и успеваемости физического воспитания.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
6. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы.
7. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Социально-экономические и философско-педагогические проблемы.
10. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
11. Разные подходы к анализу здоровья.
12. Оценка состояния здоровья.
13. Психофизиологическое состояние студентов.
14. Рациональное питание. Витамины.
15. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья.
16. Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.
17. Показатели здоровья и индивидуальные особенности профиль межполушарной асимметрии мозга.
18. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).
19. Основы здорового образа жизни.
20. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.

Разработчики:

_____	Доцент	И.И. Плотникова
_____	Зав. кафедрой	Р.Ф. Проходовская

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