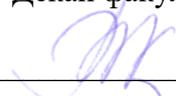




Министерство науки и образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета сервиса и рекламы


_____ В.К. Карнаухова

«20» июня 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) Б1.Б.8 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: Администрирование и документирование процессов управления персоналом

Квалификация выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМК факультета сервиса и рекламы

Рекомендовано кафедрами:
Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 9 от «19» июня 2019 г.

Протокол № 12 от «18» июня 2019 г.

Председатель  _____ В.К. Карнаухова

Врио зав. кафедрой ФОЦ ИГУ


_____ А.Ю. Колесникова

Иркутск 2019 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	4
5.1. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий	5
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	5
6. Перечень семинарских, практических занятий работ	6
6.1. План самостоятельной работы студентов	8
6.2. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов	9
7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
а) основная литература	10
б) дополнительная литература	10
в) программное обеспечение:	10
г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
10. Образовательные технологии	11
11. Оценочные средства (ОС)	11
11.2. Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов	11
11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации	17

1. Цели и задачи дисциплины

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 и спорт» входит в базовую часть обще профессиональных дисциплин ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом», направленность (профиль) «Администрирование и документирование процессов управления персоналом» (бакалавриат).

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник программы бакалавриата должен обладать **компетенциями:**

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины обучающийся 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.

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.	Семина.	СРС	Всего
	Физическая культура	36	-	-	-	36	72
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4	-	-	-	4	8
2.	История ФОЦ ИГУ.	2	-	-	-		2
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	12	-	-	-	24	36
4.	История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».	2	-	-	-		2
5.	Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	8	-	-	-	4	12
6.	История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.	4	-	-	-		4
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	-	-	-	4	8

5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
1.	Безопасность жизнедеятельности	1, 3, 5, 7
2.	Производственная практика	1, 3, 5, 7
3.	Преддипломная практика	1, 3, 5, 7

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>	8	Собеседование	ОК-8
	Тема 2. История ФОЦ ИГУ.	История физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета.	2	Собеседование	ОК-8
	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</p>	36		

	<p>возможностей организма человека. Опорно-двигательный аппарат и его функции. Мышечная система и ее функции. Кровеносная система. Дыхательная система. Эндокринная система. Характеристика и функции гормонов. Пищеварительная система. Выделительная система. Сенсорные системы. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным, физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>			
<p>Тема 4. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>История возникновения физической культуры. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы. История развития комплекса «Готов к труду и обороне». Начало внедрения программы комплекса «Готов к труду и обороне». Значки и значкисты комплекса «Готов к труду и обороне». Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне». . Воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне» в России.</p>	2	Собеседование	
<p>Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.</p>	<p>Основные элементы рациона здорового питания. Питьевой режим. Значение витаминов для нормальной жизнедеятельности организма. Особенности рациона питания в зависимости от режима двигательной активности. Влияние рациона питания на психологическое состояние человека.</p>	12	Коллоквиум	
<p>Тема 6. История Олимпийского движения. Участие России в Олимпийских Играх.</p>	<p>Принципы, правила и положения Олимпийских игр. Финансирование для проведения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Сурдлимпийские игры. Участие России в Олимпийских играх. Зимние Олимпийские игры Сочи 2014 года. Участие России в Зимних Паралимпийских играх Сочи 2014.</p>	4	Тест	
<p>Тема 7. Профессионально-прикладная</p>	<p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни.</p>	8	Собеседование	

	<p>физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p>	<p>Энергозатраты организма человека и образ жизни. Особенности образа жизни современного студента-первокурсника. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовленности. Зачетные требования по профессионально-прикладной физической подготовке. Виды профессий в зависимости от уровня двигательной активности и энергозатрат... Значение физкультпаузы и утренней гимнастики для общего физического состояния человека. Гигиена физических упражнений. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.</p>			
--	--	---	--	--	--

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
	<p>Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе/</p>	<p>Изучение теоретических основ физической культуры. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</p>	<p>Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему.</p>	<p>Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. :КноРус, 2012. - 239 с. SBN 978-5-406-01296-3 : Гришина Г.А. Здоровье студента :учеб.пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицин, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут.ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5</p>	4
	<p>Тема 3.Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p>	<p>Изучение теоретических основ физической культуры. Изучение методооценки уровня здоровья; Изучение методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Изучение методических основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий.</p>	<p>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;</p>	<p>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.; ISBN978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.:</p>	24

				с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :	
	Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.	Изучение теоретических основ регулирования психоэмоционального состояния.	Подготовка и написание докладов и рефератов на заданную тему.	Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ; Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с.	4
	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Составление и выполнение комплексов О.Р.У., направленных на совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий.	Бонько Т.И. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 :	4

6.2. 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 доклада

При подготовке доклада необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При подготовке доклада 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.

7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)

Не предусмотрено

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: 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 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 Adobe Acrobat Reader 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 :

в) программное обеспечение:

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки направление подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (утвержден приказом № 1461 Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015).

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

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

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

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

4. Российские научные журналы – www.ebiblioteka.ru
5. ЭБС «Руконт» - www.rucont.ru
6. Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

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: <i>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля, промежуточной аттестации, ауд.10: 664033, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126. Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126.</i>	Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 190 посадочных мест, техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: Ноутбук (Aser Aspire v3-5516 (AMD A10-4600M 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».	ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014 Microsoft Office: 0365ProPiusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I Mth Acdms Stdnt w/Faculty (15000 лицензий) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08170221-054045730177
Специальные помещения: <i>компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, ауд.245: 664033, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126.</i>	Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры (Системный блок AMDAthlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LG F1742S (2 штуки), Монитор ViewSonic VA703b (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 Mth Acdms Stdnt w/Faculty (15000 лицензий) Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08170221-054045730177

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)

11.2. Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Вопросы для собеседования.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.....

1. Перечислите требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
 2. Рассказать про технику безопасности на занятиях с набивными мячами.
 3. Что в первую очередь необходимо иметь студенту, чтобы быть допущенным к занятиям по физической культуре?
 4. Объяснить почему необходимо провести разминку перед началом занятия?
 1. При каких условиях запрещается проведение спортивных игр?
 2. Какие условия должны быть соблюдены при проведении игр по волейболу?
 3. Для чего необходимо дифференцировать физическую нагрузку у студентов в зависимости от заболевания?
 4. *Раскройте принципы и методики физического воспитания.*
 5. *Назовите цели и задачи общей физической подготовки.*
 6. *Что такое специальная физическая подготовка?*
 7. *Раскройте цели и задачи специальной физической подготовки?*
 8. Раскройте понятие - Здоровье (физическое здоровье, психическое здоровье).
- Здоровый образ жизни.
9. Раскройте основные понятия системы физической культуры и спорта.
 10. Перечислите основные средства физической подготовки.
 11. Назовите основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
 12. Перечислите критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
 13. Что такое здоровье?
 14. Дайте определения понятию физическое здоровье.
 15. Что такое психическое здоровье?
 16. Перечислите основные элементы ЗОЖ.

Критерии оценки: Студент должен знать приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений.

Студент оперирует понятиями «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», проводит различие между ними.

Студент знает основные средства физической подготовки.

Тема 2. История ФОЦ ИГУ.

1. Какие спартакиады среди студентов организованы физкультурно-оздоровительным центром в Иркутском государственном университете?
2. В каких оздоровительно-массовых спортивных мероприятиях участвуют студенты Иркутского государственного университета?
3. С какого года существует физкультурно-оздоровительный центр Иркутского государственного университета?
4. Расскажите про историю создания спортивно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета.
5. По каким видам спорта существуют секции в физкультурно-оздоровительном центре Иркутского государственного университета?
6. Расскажите кратко про ведущие команды Иркутского государственного университета.
7. Назовите ведущих спортсменов, защищавших честь университета на Олимпийских играх Сочи 2014.

Критерии оценки:

Студент владеет знаниями по истории развития физической культуры и спортивных достижений ИГУ.

Тема 4. История возникновения физической культуры. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».

1. Перечислить источники, используемые при изучении истории физической культуры.
2. Раскрыть особенности развития физической культуры в странах Древнего Востока.
3. Олимпийские игры античного мира.
4. Раскрыть особенности развития физической культуры в Древнем Риме.
5. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народов в средние века.
6. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировой войной.
7. Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России.
8. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
9. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.
10. Комплекс ГТО и его роль в развитии физкультурного движения в России.
11. Воссоздание комплекса ГТО, цели и задачи.

Критерии оценки:

Студент может перечислить системы физического воспитания, ведущих идей, фактов, категорий и понятий в области истории физической культуры, методов, форм организации и средств физического воспитания, спортивных сооружений, оборудования и инвентаря.

Студент должен знать Комплекс ГТО, цели и задачи и его роль в развитии физкультурного движения в России.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. На какие группы согласно особенностям уровня двигательной активности можно разделить профессии?
2. Перечислить главные направления совершенствования своего «я».
3. Дайте определение понятию самореализация.
1. Назвать цель ППФП.
2. Перечислить основные факторы, определяющие задачи ППФП.
3. В чем заключается социальное значение ППФП?
4. Какие основные психические качества свойств личности развиваются при использовании ППФП?
5. Объяснить теоретическое обоснование ППФП.

Критерии оценки:

Студент должен дать определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, объяснить значения ППФП в системе физического воспитания студентов, перечислить факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

**Пример тестового задания к разделу
«История Олимпийского движения.
Участие России на Олимпийских Играх.»**

Задание: прочитайте вопрос и предполагаемые ответы на него. Правильный, по Вашему мнению, ответ подчеркните.

1. Кто был первым президентом МОК?

- а) Пьер де Кубертен б) Эвери Брендедж в) Деметриус Викелас г) Хуан Антонио Самаранч

2. Какая советская спортсменка завоевала наибольшее количество медалей за всю историю Олимпийских игр?

- а) Л. Турищева б) О. Корбут в) Л. Латынина г) Р. Сметанина

3. Когда впервые была произнесена олимпийская клятва участников?

- а) 1932г.; б) 1913г.; в) 1920г.; г) 1952г.

4. Какова длина стадиона, античной меры длины?

- а) 192м 27см б) 200м 5см; в) 192м г) 129м 18см

5. Максимальная продолжительность Олимпийских игр?

- а) 15 дней; б) 30 дней; в) 14 дней г) 16 дней.

7. На каком стадионе мира в память о бароне Кубертене существует его именная «вечно пустая ложа»?

- а) стадион «Колизей» в Риме; б) стадион «Лужники» в Москве;
в) стадион «Уэмбли» в Лондоне; г) стадион «Авероф» в Афинах.

8. Известно, что занявшая первое место на конкурсе искусств «Ода спорту» в 1912г. была представлена от имени двух авторов - Хохрад и Эшбах, однако это был псевдоним одного человека. Кто этот человек?

- а) Роман Фонт; б) Пьер де Кубертен; в) Эрнст Курциус; г) Юханес Зигфрид Эдстрем.

9. В каком году впервые были проведены первые Олимпийские игры в современности?

- а) 1908г.; б) 1912г.; в) 1896г.; г) 1916г.

10. В каком году был образован МОК?

- а) 1896г.; б) 1890г.; в) 1894г.; г) 1900г.

11. Кто был основателем современного Олимпийского движения?

- а) Деметриус Викелас; б) Хуан Антонио Самаранч; в) Пьер де Кубертен
г) граф Анри де Байе-Латур

12. В каком году НОК СССР был признан Международным олимпийским комитетом?

- а) 1948г б) 1964 в) 1972 г) 1951г

13. Какова доля золота в медалях, вручаемых Олимпийским чемпионом?

- 1) не менее 6 г в) не менее 12г б) не менее 1г г) не менее 5г

14. Как называли судей в Древней Греции?

- а) олимпиониками б) периодоники в) педономы г) элланодики

15. Какой вид легкой атлетики родился на Олимпийских играх в 1896?

а) метание диска б) марафонский бег в) бег на 200м с барьером г) бег на 400м

16. Кто из наших олимпийцев завоевал в истории советского спорта первую золотую медаль зимних олимпийских игр?

а) Л. Козырева б) В. Веденин в) Е. Гришин г) Л. Скобликова

17. Когда начали проводиться состязания атлетов в Олимпии?

а) 394г. н.э б) 776г. до н.э в) 72г. н.э г) 678г. до н.э

18. Кто был автором олимпийского девиза?

а) Дидон б) Диметриус Винелас в) А. Д. Бутовский г) Джеймс Конноли

19. Назовите атлета ставшего первым олимпийским чемпионом современности?

а) Николай Риттер б) Джеймс Конноли в) Повар Корэб г) Рей Юри

20. В каком году женщины впервые приняли участие в Олимпийских играх?

а) 1908г б) 1912г в) 1896г г) 1900г

21. Кто был первым членом МОК от России?

а) Н. Адрианов б) С. Урусов в) А. Бутовский г) В. Срезневский

22. Что такое Олимпийская хартия?

а) Ода, написанная Пьером де Кубертенем; б) Орган, который руководит Олимпийским движением; в) Общее собрание всех членов МОК; г) Олимпийский устав

23. Когда впервые была произнесена Олимпийская клятва судей?

а) 1968г б) 1956г в) 1952г г) 1942г

24. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх?

а) 1952г б) 1948г в) 1956г г) 1960г

25. Кто был первым русским Олимпийским чемпионом?

а) В. Орлов б) П. Крючков в) Д. Петров г) Н. Панин-Коломенкин

26. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в зимних Олимпийских играх?

а) 1952г б) 1980г в) 1956г г) 1946г

27. С какого года берут начало зимние Олимпийские игры?

а) 1924г б) 1952г в) 1931г г) 1908г

28. Где и когда на Олимпийских играх СССР выступил единой командой в последний раз?

а) 1952г- Хельсинки б) 1992г- Барселона в) 1920г- Антверпен г) 1980г- Москва

29. С какого года стали проводиться Паралимпийские игры?

а) 1980г б) 1976г в) 1960г г) 1968г

30. С какого времени летние и зимние игры стали проводиться в разные годы?

а) 1998г б) 1984г в) 1994г г) 1920г

31. Где и когда впервые прозвучал девиз: «Быстрее, выше, сильнее!»
а) 1920г-Антверпен б) 1980г-Москва в) 1952г-Хельсинки г) 1956г-Кортина
д'Ампеццо

32. Где находится Музей Олимпийской славы?
а) Афины б) Москва в) Стокгольм г) Лозанна

33. Какой из зимних видов спорта был включен в летние Олимпийские игры?
а) Хоккей, 1924г б) Бобслей, 1956г в) Лыжные гонки, 1912г г) Фигурное катание, 1908г

34. В каком городе Олимпийские игры проводились дважды?
а) Москва б) Сеул в) Рим г) Афины

35. В соревнованиях по какому виду спорта советские спортсмены на всех Олимпийских играх (в которых участвовали) завоевывали золотые медали?
а) Конный спорт б) хоккей в) баскетбол г) гимнастика

36. Где находится штаб-квартира МОК?
а) Москва б) Нью-Йорк в) Лозанна г) Париж

37. Символ Олимпийских игр?
а) олимпийский мишка, б) белый флаг, в) пять скрепленных колец, г) Олимпийский огонь

38. Где и когда прошли Первые Всемирные зимние Олимпийские игры?
а) 1924г. Париж, б) 1949 г. Австрия, в) 2001г. Рим, г) 1976г. Швеция

39. Олимпийские чемпионы – спортсмены Иркутской области?

40. Какой номер объединяет Олимпиады в Москве и Сочи?
а) XX б) XXV в) XII г) XXII

41. Где проходили Олимпийские игры, на эмблеме которых год проведения был обозначен пятью цифрами?
а) Барселона, б) Пекин, в) Рим г) Лос - Анжелес

42. Какой спортсмен неоднократно выигрывал Международные турниры и был Олимпийским чемпионом, но не смог стать чемпионом России?
а) А. Ягудин б) А. Немов в) С. Бубко г) А. Брумель

43. Сколько медалей завоевала сборная команда России на Олимпиаде в Сочи?
а) 13-з 9-с 11-б, б) 11-з 13-с 9-б, в) 13-з 11-с 9-б, г) 9-з 11-с 13-б

44. Талисманы Олимпийских игр в Сочи?
а) Зайчиха, Койот и Медведь, б) Енот Ронни, в) Сурок Мукмук, г) Зайка, Мишка и Леопард

45. Сколько медалей завоевала сборная команда России на зимней Паралимпиаде в Сочи?
а) 28-з 22-с 30-б, б) 30-з 22-с 28-б, в) 30-з 28-с 22-б, г) 28-з 30-с 22-б

Ключ к тестовому заданию «История Олимпийского движения. Участие России на Олимпийских Играх»
Ответы «а»: 4, 13, 16, 18, 23, 24, 27, 31, 38, 42.

Ответы «б»: 8, 15, 17, 19, 28.

Ответы «в»: 1, 2, 3, 9, 10, 11, 21, 26, 29, 30, 36, 41, 43, 45.

Ответы «г»: 5, 7, 12, 14, 20, 22, 25, 28, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 44.

Критерии оценки:

Тест по теме: «История Олимпийского движения. Участие России на Олимпийских Играх» считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 35 вопросов.

11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы для зачета

Тема 5. Основы рационального питания. Влияние рациона питания на психологическое состояние.

1. Перечислить основные правила рационального питания.
2. Раскрыть основные функции жиров в организме человека.
3. От каких факторов зависят энергетические потребности человека?
4. Какие вещества относятся к микро- а какие к макро элементам?
5. Перечислить основные вещества рациона питания.
6. Раскрыть основные функции углеводов в организме человека.
7. Что такое органические кислоты?
8. На какие группы в зависимости от особенностей пищевого рациона подразделяются виды спорта?
9. Раскрыть основные функции белков в организме человека.
10. Какие функции в организме человека выполняют полиненасыщенные жирные кислоты?
11. Как влияют особенности рациона питания на женский организм?
12. Перечислите жирорастворимые и водорастворимые витамины.
13. Раскрыть основные функции углеводов в организме.
14. Какие функции выполняет в организме вода?

Критерии оценки:

Студент должен перечислить основные правила рационального питания, раскрыть основные функции питательных веществ, перечислить факторы зависимости энергетических потребностей человека, дать характеристику влияния рациона питания на психологическое состояние человека.

Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

1. Дайте определение гомеостаз.
2. Раскрыть понятие рефлекс.
3. Дать определение понятию адаптация.
4. Какие виды адаптации вы знаете?
5. Что такое гиподинамия?
6. Чем отличается гиподинамия от гипокинезии?
7. Что такое гипоксия?
8. Укажите причины возникновения гипоксии.
9. Что такое максимальное потребление кислорода?
10. Дайте определение понятию двигательным умениям.
11. Дайте определение онтогенезу?
12. Что такое филогенез?
13. Что такое филогения?
14. Расскажите о социально-биологических основах физической культуры.
15. Раскройте понятие экология.

16. Что такое экологические факторы?
17. Из чего состоит организм человека?
18. Какие два противоположных процесса постоянно происходят в ЦНС?
19. Какие средства восстановления после утомления вы знаете?
20. В какое время наблюдается максимальная работоспособность у человека?
21. Что такое система органов?
22. Раскройте понятие анатомические системы?
23. Что такое физиологическая система?
24. Что такое функциональная система?
25. Что такое аппараты?
26. Из чего состоит центральная нервная система?
27. Из чего состоит вегетативная нервная система?
28. Что такое рецепторы?
29. Что такое опорно-двигательный аппарат?
30. Из чего состоит скелет?
31. Что такое мышечная система?
32. Перечислите функции мышечной системы.
33. Раскройте понятие мышц.
34. Что такое мышцы-антагонисты?
35. Что такое кровеносная система? Из чего она состоит?
36. Перечислите функции кровеносной системы.
37. Перечислите клетки крови человека.
38. Какие показатели артериального давления в покое характерны для здорового человека?
39. Какие показатели частоты сердечных сокращений в покое характерны для здорового человека?
40. Что такое мышечный насос?
41. Каким образом в организме человека взаимодействуют кровеносная и дыхательная системы?
42. Что такое дыхательная система? Раскройте функции дыхательной системы в организме человека.
43. Из чего состоит дыхательный аппарат человека?
44. Опишите механизм дыхания.
45. Какие показатели дыхательной системы вы знаете?
46. Что такое эндокринная система?
47. Перечислите железы внутренней секреции.
48. Какие основные гормоны организма человека вы знаете? Перечислите их функции.
49. Из чего состоит пищеварительная система?
50. Перечислите функции пищеварительной системы.
51. Что такое выделительная система? Перечислите функции выделительной системы.
52. Каким образом происходит теплоотдача во время повышения интенсивности физических нагрузок?
53. Что такое сенсорные системы?
54. Каким образом двигательная активность влияет на устойчивость и адаптационные возможности организма человека?
55. Что такое норма реакции?
56. Что такое структурные резервы организма?
57. Что такое функциональные возможности (резервы) организма?
58. Раскройте понятие физиологических резервов организма.
59. Что такое психологические резервы организма?
60. Каким образом происходит повышение уровня адаптации организма человека к различным условиям внешней среды? Какие факторы влияют на этот процесс?

Критерии оценки:

Студент должен владеть методами диагностики и самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Студент должен уметь самостоятельно составлять индивидуальные комплексы физических упражнений, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Разработчики:



(подпись)

заведующая кафедрой, к.п.н., профессор
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

Р.Ф. Проходовская

(инициалы, фамилия)



(подпись)

доцент, к.п.н.
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

И.И. Плотникова

(инициалы, фамилия)

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

Сведения о переутверждении «Рабочей программы дисциплины» на очередной учебный год и регистрации изменений:

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных