



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
 ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**Кафедра востоковедения и регионоведения АТР**

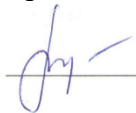

УТВЕРЖДАЮ  
 Декан факультета иностранных  
 языков



О.В. Кузнецова  
 «30» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.8 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки	45.03.02 «Лингвистика»
Профиль	«Перевод и переводоведение (первый иностранный язык – китайский/корейский/японский; второй иностранный язык – английский)»
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная
Согласовано с УМК ИФИЯМ Протокол № 10 от «30» апреля 2020 г. Председатель:	Рекомендовано кафедрой: Протокол № 6 от «10» февраля 2020 г. Зав. кафедрой востоковедения и регионоведения АТР
 О.Л. Михалёва	 Е.В. Кремнёв

Иркутск 2020 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	5
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	6
7. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	10
9. Образовательные технологии	12
10. Оценочные средства	12

## 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 **45.03.02 Лингвистика**, направленность (профиль) "**Перевод и переводоведение**" (**первый иностранный язык - китайский, второй иностранный язык - английский**) очная форма обучения (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 практики.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8 из ФГОС ВО);

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

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры			
		I	II	III	IV
Аудиторные занятия (всего)	38				

В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	38	18	20		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>34</b>				
В том числе:	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	34	18	16		
Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет, экзамен</i> )		зачет	зачет		
Общая трудоемкость	часы	72 /2			
	зачетные единицы				

## 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.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
	<b>Физическая культура</b>	<b>38</b>				<b>34</b>	<b>72</b>
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.	14				22	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

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ 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					
	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе/	Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура». Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в спортивном зале. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на спортивном комплексе стадиона «Труд». Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на лыжной базе ИГУ. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в плавательном бассейне. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении. Принципы и методики физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Формы занятий физическими упражнениями. Принципы спортивной тренировки. Воспитание физических качеств. Структура учебно-тренировочного занятия. Интенсивность физических нагрузок.	<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 методы и инструменты
	Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма	Термины и определения, используемые в данной теме. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на	<b>36</b>		методы и инструменты физической культуры

<p>человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p>	<p>организм человека. Обмен веществ в организме человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека... Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных 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>й культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);</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>	<p><b>2</b></p>	<p>Собеседование</p>	
<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>	<p><b>12</b></p>	<p>Коллоквиум</p>	
<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.</p>	<p><b>4</b></p>	<p>Тест</p>	

		Участие России в Зимних Паралимпийских играх Сочи 2014.			
	Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни. 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.	<b>8</b>	Собеседование	

### 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.	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	<b>4</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	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	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	<b>22</b>



		основ самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий.	самоконтроля по оценке уровня физического развития;	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 :	
	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.	<b>4</b>
	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 :	<b>4</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 доклада.**

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.

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

### **а) основная 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 : Мегатрип, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)
2. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 (35 экз.)
3. 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. ISBN 978-5-406-01296-3 : (1 экз.)
4. 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.)

5. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил. ; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9 : (26 экз.)
6. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ; Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)
7. 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.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).
8. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] : учеб. пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ, Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с. ; - (17 экз.)
9. 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.)
10. 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.)
11. 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.)
12. 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.

#### **б) дополнительная литература**

1. 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.)
2. "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006 ; Иркутск). Материалы международной научно-практической конференции "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", 18-23 июня 2006 г. [Текст] : научное издание / Иркутский гос. ун-т [и др.] ; Ред. Р. Ф. Проходовская. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 254 с. : ил. ; ISBN 5-86149-129-1 : 1 экз.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 2-е изд.,

- стер. - М. : Академия, 2008. - 526 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-5245-8 (1 экз)
4. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)
  5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб.пособие для высш.и сред.проф.учеб.завед. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М. : Сов.спорт, 2000. - 239 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). ISBN 5850096078 : 1 экз.
  6. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. - М. : Сов.спорт, 2000. - 148 с. : ил. ; 20см. - ISBN 5850096086 (1 экз)
  7. Плотникова И.И.  
Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. - ISBN 978-5-9793-0655-1 (3 экз.)
  8. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе  
образования [Текст] : сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т ; ред. А. А. Русаков. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз)
  9. "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", всерос. науч.-практ. конф. (5 ; 2006 ; Иркутск). Материалы 5 всероссийской научно-практической конференции "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", 2006 г. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Фил. в г. Иркутске и др. - Иркутск : [б. и.], 2006 - . Ч. 1. - 2006. - 154 с. : ил. - 1 экз.
  10. Федосова И. В. Формирование основ здорового образа жизни у учащейся молодежи в образовательном пространстве вуза : научное издание / И. В. Федосова ; рец.: Е. В. Бахарева, Г. П. Геранюшкина. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2014. - 187 с. ISBN 978-5-85827-915-0 (6 экз.)
  11. Ширшиков А. Г. История физической культуры и спорта Приангарья : учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 - Физическая культура и спорт / А. Г. Ширшиков ; рец.: В. И. Михалев, Л. М. Дамешек. - Иркутск : [б. и.], 2010. - 311 с. ISBN 5-87562-089-7 (1 экз.)
  12. Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2003. - 447 с. : ил. ; ISBN 5-8297-0010-7 : 1 экз.
  13. Физическая культура личности студента [Текст] : сб.ст. / МГУ им.М.В.Ломоносова, Каф.физ.воспитания ; Под ред.Н.К.Ковалева. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 181 с. : ил. ; 21см. - ISBN 5211023617 (1 экз)

#### **в) программное обеспечение:**

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», (утвержден приказом № 940 Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014).

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.

Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ИГУ.

**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. 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.

## **10. 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.

## 10.2.Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

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

### Разработчики:

Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ /Р.Ф.Проходовская/

Старший преподаватель  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ /А.Ю. Колесникова/

Программа рассмотрена на заседании кафедры востоковедения и регионоведения АТР.  
Протокол № 6 от «10» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой востоковедения  
и регионоведения АТР




Е.В. Кремнёв

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



Лист изменений, внесенных в рабочую программу

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных
2020-2021	№ 1 от 04.09.2020  зав. кафедрой Е.В. Кремнёв	1. В п. 8 в внесены изменения, связанные с ежегодным обновлением программного обеспечения (см. сайт <a href="http://www.isu.ru">www.isu.ru</a> )	-	-	-