



**Министерство науки и высшего образования РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
**Кафедра журналистики и медиаменеджмента**

*Ташлькова*  
Директор ИФИЯМ ИГУ М.Б. Ташлькова  
«18» февраля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.О.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **42.03.02 Журналистика**

Направленность (профиль) подготовки:

**Журналистика и новые медиа**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Согласовано с УМК факультета  
филологии и журналистики ИФИЯМ ИГУ  
Протокол № 9 от «18» февраля 2020 г.  
Председатель *Михалева* Михалева О.Л.

Рекомендовано кафедрой  
журналистики и медиаменеджмента:  
Протокол № 5  
от «26» декабря 2019 г.  
Зав. кафедрой  
А.В. Гимельштейн *Гимельштейн*

Иркутск 2020 г.

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
4. Содержание дисциплины (модуля)	6
4.1 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	
4.2 План самостоятельной работы студентов	
4.3 Содержание учебного материала	
4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):	16
а) основная литература;	
б) дополнительная литература;	
в) программное обеспечение;	
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	20
7. Образовательные технологии	20
8. Оценочные средства (ОС)	21

## **1. Цель и задачи дисциплины (модуля):**

### **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 ВО**

2.1 Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению \_\_\_\_\_, направленность (профиль) \_\_\_\_\_ очная форма обучения (бакалавриат).

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ».

2.3 Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:- «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению «Менеджмент», направленность (профиль) \_\_\_\_\_ очная форма обучения (бакалавриат):

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-8 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИДК УК2.1</i> Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности
	<i>ИДК УК2.2</i> Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Содержание и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 72 часа  
в том числе 2 часа зачетных единиц

Форма промежуточной аттестации: зачёт

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Консультации		
1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		2			2	Собеседование, тест
2	Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания		4			4	тест
3	Основы общефизической подготовки. Физические качества и способности . Методы определения уровня развития физических качеств и способностей. Основы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки.		10			6	тест

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
4	Здоровый образ жизни как основа здоровья и резерва человеческого организма. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.		6			8	Сообщение , тест
5	Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма.		6			6	Сообщение , тест
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).		4			6	задание
7	История возникновения физической культуры в обществе. История физической культуры и спорта в России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». История ФОЦ ИГУ		2			2	тест
8	История Олимпийского движения.		2			2	Сообщение , тест
<b>Итого часов</b>			<b>36</b>			<b>36</b>	

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Техника безопасности на занятиях по физической культуре	Изучение теоретических основ физической культуры. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Сентябрь-январь	2	доклад	Основная [3,4]
1	Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания	. Изучение теоретических основ физической культуры и спортивной подготовки. Изучение средств и методов физического воспитания. Изучение общеметодических и специфические принципов физического воспитания.	Сентябрь-январь	4	доклад	Основная [3,4]
1	Основы общефизической подготовки. Физические качества и способности . Методы определения уровня развития физических качеств и способностей. Основы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки.	Изучение теоретических основ физической культуры и спортивной подготовки. Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов общефизической подготовки.	Сентябрь-январь	6	Комплексов утренней зарядки. Комплекс упражнений на развитие физических качеств Доклад	Основная [12, 3]

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1	Здоровый образ жизни как основа здоровья и резерва человеческого организма. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Изучение теоретических основ ЗОЖ. Изучение методов оценки уровня здоровья. Изучение методов самоконтроля за функциональным состоянием организма.	Сентябрь-январь	8	Доклад. Дневник самоконтроля студентов.	Основная [6, 11]
1-2	Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма.	Изучение теоретических основ физической культуры.	Декабрь-февраль	6	доклад	Основная [6] Дополнительная [3]
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Март-июнь	6	Доклад Комплекс упражнений, направленных на совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий.	Основная [1] Дополнительная [8]
2	История возникновения физической культуры в обществе. История физической культуры и спорта в России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». История ФОЦ ИГУ	Изучение причин возникновения физической культуры и спорта в обществе. Изучение истории комплекса ГТО. Изучение истории ФОЦ	Март-июнь	2	Доклад. Сообщение	Основная [2,4]



Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
2	История Олимпийского движения	Изучение истории возникновения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр. Изучение истории современных Олимпийских игр, сурдоолимпийских игр.	Март-июнь	2	Доклад. Сообщение	Основная [3,4] Дополнительная [1,2]
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>36</b>		
<b>Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)</b>				<b>36</b>		
<b>Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)</b>				<b>36</b>		

### 4.3 Содержание учебного материала

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	Краткое содержание темы	Грудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении. 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 при проведении спортивных игр.	<b>4</b>	Собеседование, тест	УК-7
2	Тема 2. Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия. Средства и методы физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.	<b>8</b>	Тест	УК-7
3.	Тема 3. Основы общефизической подготовки. Физические качества и способности. Методы определения уровня развития физических качеств и способностей Основы спортивной подготовки. Средства и методы спортивной тренировки.	Теоретико-практические основы развития физических качеств. Примерные сенситивные периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств. Формы занятий физическими упражнениями. Дозирование физических нагрузок на занятиях. Методы определения уровня развития физических качеств и способностей. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	<b>16</b>	Тест	УК-7
4.	Тема 4 . Здоровый образ жизни как основа здоровья и резерва человеческого организма. Социально-биологические основы адаптации организма	Факторы ЗОЖ. Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на организм человека. Основные элементы рациона здорового питания. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности.	<b>14</b>	Сообщение, тест	УК-7

	человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основы оздоровительной физической культуры. Закаливание. Значение, средства, методика.			
5	Тема 5. Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма.	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. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.	<b>12</b>	Сообщение, тест	УК-7
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Физическая культура как средство восстановления.	<b>10</b>	Тест	УК-7
7	Тема 7. История ФОЦ ИГУ. История возникновения физической культуры и спорта в обществе. История физической культуры и спорта России. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне»	История физкультурно-оздоровительного центра Иркутского государственного университета. Сущность и причины возникновения физической культуры и спорта в обществе. Участие российских 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». Внедрение 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.	<b>4</b>	Сообщение, тест	УК-7
8	Тема 8. История Олимпийского	Принципы, правила и положения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр.	<b>6</b>	Сообщение, тест	УК-7

движения.	Современные Олимпийские игры. Сурдоолимпийские игры.			
Итого		72		

#### 4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы 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.

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.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, во втором семестре – самостоятельно.

#### *Общие рекомендации*

В основе самостоятельной работы студентов лежат принципы: самостоятельности, развивающее творческой направленности, целевого планирования, личностно-деятельностного подхода. Цель самостоятельной работы студентов заключается в глубоком, полном усвоении учебного материала после прослушивания лекции и в развитии навыков самообразования. В целом разумное сочетание самостоятельной работы с иными видами учебной деятельности позволяет реализовать три основных компонента академического образования:

- 1) познавательный, который заключается в усвоении студентами необходимой суммы знаний по избранной специальности, а также способности самостоятельно их пополнять;
- 2) развивающий, то есть выработка навыков аналитического и логического мышления, способности профессионально оценить ситуацию и найти правильное решение;
- 3) воспитательный – формирование профессионального сознания, мировоззренческих установок, связанных не только с выбранной ими специальностью, но и с общим уровнем развития личности.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

#### *Работа над текстом лекций*

Рекомендуется вести записи на одной стороне листа, оставляя вторую сторону для размышлений, разборов, вопросов, ответов на них, для фиксирования деталей темы или связанных с ней фактов, которые припоминаются самим студентом в ходе слушания. Иногда для этого оставляются лишь широкие поля.

Запись лекций ведется в произвольной форме. Это может быть стиль учебной программы (назывные предложения); некоторые студенты важнейшие мысли выделяют цветными фломастерами или применяют боковые «фонарики», выделяющие подтемы. Самим слушателям важно стремиться к специальной – предметной – интерпретации сообщаемых общих знаний. Предполагаются и систематические возвращения к предыдущим текстам.

Прослушивание лекций – сложный вид интеллектуальной деятельности, успех которой обусловлен, во-первых, общим «умением слушать», во-вторых, стремлением воспринимать материал (воспринимать осмысленно, а не механически), нужное записывая в тетрадь. Запись лекции помогает сосредоточить внимание на главном, в ходе самой лекции продумать и осмыслить услышанное, осознать план и логику изложения материала преподавателем. Такая работа нередко, особенно поначалу, вызывает трудности у студентов: некоторые стремятся записывать все дословно, другие пишут отрывочно, у третьих запись получается хаотическая. Чтобы избежать этих ошибок, целесообразно придерживаться ряда правил:

1. После записи ориентирующих и направляющих внимание данных (тема, цель, план лекции, рекомендованная литература) важно попытаться проследить, как они раскрываются в содержании, подкрепляются формулировками, доказательствами, а затем и выводами.

2. Записывать следует основные положения и доказывающие их аргументы, наиболее яркие примеры и факты, поставленные преподавателем вопросы для самостоятельной проработки.

3. Стремиться к четкости записи, ее последовательности, выделяя темы, подтемы, вопросы и подвопросы, используя цифровую и буквенную нумерацию (римские и арабские цифры, большие и малые буквы), красные строки, выделение абзацев, подчеркивание главного и т.д.

Запись лекции лучше вести в сжатой форме, короткими и четкими фразами. Каждому студенту полезно выработать свою систему сокращений, в которой он мог бы разобраться легко и безошибочно. Даже отлично записанная лекция предполагает дальнейшую самостоятельную работу над ней (глубокое осмысление ее содержания, логической структуры, выводов). Особенно важно в процессе самостоятельной работы над лекцией выделить новый понятийный аппарат, уяснить суть новых понятий, при необходимости обратиться к словарям и другим источникам, заодно устранив неточности в записях.

Работа над лекцией стимулирует самостоятельный поиск ответов на самые различные вопросы: над какими понятиями следует поработать, какие обобщения сделать, какой дополнительный материал привлечь.

#### *Работа с учебно-методической литературой и первоисточниками*

Студент должен уметь работать с библиотечным каталогом, чтобы найти нужную литературу, а также работать с текстом, чтобы максимально эффективно усвоить заключенную в нем информацию. Поиск необходимой учебно-методической литературы может облегчить список рекомендуемой литературы, приводимый в учебной программе. В настоящее время издается достаточно большое количество учебных пособий, поэтому студенты не ограничиваются данными списками и могут использовать при подготовке по курсу другой учебный материал.

Основу самостоятельной работы студентов составляет систематическое, целеустремленное и вдумчивое чтение рекомендованной литературы. Без овладения навыками работы над книгой, формирования в себе стремления и привычки получать новые знания из книг невозможна подготовка настоящего профессионала ни в одной области деятельности

Читать необходимо то, что рекомендуется к каждой теме учебной программой, планами семинарских занятий, другими учебно-методическими материалами, а также преподавателями. В учебных программах вся рекомендуемая литература обычно подразделяется на основную и дополнительную

К основной литературе относится тот минимум источников, который необходим для полного и твердого освоения учебного материала (первоисточники, учебники, учебные пособия).

Дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала, расширения кругозора студента. Изучение ее необходимо, в частности, при освещении ряда новых актуальных, дискуссионных вопросов, которые еще не вошли в учебники и учебные пособия. Всячески приветствуется и служит показателем активности студента самостоятельный поиск литературы.

Читать литературу нужно систематически, по плану, не урывками, правильно распределяя время. Способ чтения определяется его целью. Одна книга берется в руки для того, чтобы узнать, о чем в ней говорится, другая – чтобы ее изучить полностью, третья – чтобы найти в ней ответ на поставленный вопрос, четвертая – чтобы взять из нее фактические данные.

#### *Рекомендации по подготовке доклада*

Значение доклада состоит в том, что в процессе их выполнения студент не только закрепляет, но и углубляет полученные теоретические знания. Доклады являются важной частью самостоятельной работы студентов.

К докладу как первому самостоятельному исследованию в области «физической культуры и спорта», предъявляются следующие требования:

- доклад должен быть написан самостоятельно на достаточно высоком теоретическом уровне с привлечением законодательных, нормативных и др. документов;
- работа должна отличаться критическим подходом к действующей методологической базе, заканчиваться выводами;
- работа должна быть написана четким и грамотным языком и правильно оформлена, т.е. должна иметь титульный лист, оглавление, нумерацию страниц, поля для замечаний руководителя, а в конце работы должен содержаться список использованной литературы.

Подготовка доклада включает следующие этапы:

- выбор темы;
- подбор и первоначальное ознакомление с литературой по избранной теме;
- составление предварительного варианта плана;
- изучение отобранных литературных источников;
- составление окончательного варианта плана;
- сбор и обработка фактических данных на основе статистической информации, публикаций в специальной литературе, а также их систематизация и обобщение;
- написание текста доклада;
- защита доклада.

#### *Рекомендации по подготовке сообщения*

Этапы подготовки сообщения:

1. Определение цели сообщения.
2. Подбор нужного материала, определяющего содержание сообщения.
3. Составление плана сообщения, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.

Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.

Композиционное оформление сообщения – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции сообщения являются: вступление, определение предмета выступления, изложение (опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название сообщения;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

- Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.
- Заключение — это чёткое обобщение и краткие выводы по теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут. Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета, но и в умении преподнести свои мысли красноречиво и увлекательно.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию*

Тестовые задания для контроля знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» могут использоваться студентами как для самоконтроля знаний и навыков в процессе освоения темы, так и для подготовки к текущему и промежуточному контролю знаний.

Тесты имеют форму: «Вопрос – варианты ответов». В тестовых материалах указаны правила формирования ответов на задания в зависимости от формы теста. В начале задания помещена инструкция по форме ответа. При подготовке к тестированию следует опираться на предложенные рекомендации.

Перед тестированием следует изучить материал соответствующих тематике теста разделов лекционного материала. Поскольку время тестирования в аудитории ограничено, засекайте время выполнения теста.

Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет концентрировать внимание всего на одном-двух признаках, а не пяти-семи (что гораздо труднее).

## **5 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **Основная литература**

1. Бонько 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 оздоравливающей 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 психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И.И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).

8. Павлов А.Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю.Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с.

9. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] : учебное пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ, Иркутский гос.ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с.; - (17 экз.)

10. 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.)

11. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учебное 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.)

12. 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.)

13. 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. 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. Морфофункциональные характеристики здоровья студентов непрофильных вузов / К.В. Сухинина, В.Ю. Лебединский, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 250 с

4. 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)



5. 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)

6. 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.).

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. 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.).

#### **в) программное обеспечение:**

1. Adobe Acrobat XI Лицензия АЕ для акад. организаций Русская версия Multiple License RU (65195558) Platforms (11447921 Государственный контракт № 03-019-13, 19.06.2013, бессрочно)

2. Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (Номер Лицензии Microsoft 43364238, 17.01.2008, бессрочно)

3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License (Форус Контракт № 04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. № 1В08161103 014721370444), продлена до 22.01.2020

4. Mozilla Firefox 50.0 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox>), бессрочно

5. 7zip 16.04 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <http://7-zip.org/license.txt>) бессрочно

6. Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level Номер Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно

7. WinRAR Государственный контракт № 04-175-12 от 26.11.2012, бессрочно

#### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Электронно-библиотечные системы содержат издания по всем изучаемым дисциплинам, и сформированной по согласованию с правообладателем учебной и учебно-методической литературой. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет как на территории ФГБОУ ВО «ИГУ», так и вне ее. При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 100,0% обучающихся (*в соответствии с п. 7.3.3 ФГОС ВО одновременный доступ могут иметь не менее 25% обучающихся по программе*).

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

**ЭБС «Издательство Лань» (адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>):**

ООО «Издательство Лань». Контракт № 11 от 22.03.2019 г.; Срок действия по 13.11.2020 г. Цена контракта: 524 396 руб.

Характеристика: Коллекции, пополняемые новинками в течение года коллекции «Математика», «Физика», «Информатика» - изд-ва «Лань» (624 назв.); пополняемые коллекции: «Химия», «Биология» - изд-ва «Лаборатория знаний» (84 назв.); Политематическая - 55 электронных книги издательств Физматлит, ДМК Пресс, СПбГУ и пр. 8. Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки.

**ЭБС ЭЧЗ «Библиотех» (адрес доступа: <https://isu.bibliotech.ru>):**

ООО «Библиотех». Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Срок действия:

бессрочный. Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Цена контракта: 390000 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет; Характеристика: программный модуль для реализации работы ЭБС; Наполнение «ЭЧЗ Библиотех» – приобретаемыми электронными версиями книг (ЭВК) и трудами ученых ИГУ;

**ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» (Адрес доступа: <http://rucont.ru/>):**

ООО ЦКБ «Бибком». Контракт № 91 от 25.10.2019 г.; Акт № 6К-6253 от 14.11.19 г. Срок действия по 13.11.2020г., Цена контракта: 277 111,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет. Характеристика: Коллекция Политематическая – 149 назв.

**ЭБС «Айбукс.ru/ibooks.ru» (адрес доступа: <http://ibooks.ru>):**

ООО «Айбукс». Контракт № 96 от 31.11.2019г.; Акт № 122 от 13.11.2019 г. Срок действия по 13.11.2020 г. Цена контракта: 241 000,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ неограниченному числу пользователей из любой точки сети Интернет. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным дисциплинам учебного процесса - 178 назв.

**Электронная библиотека «Академия» (адрес доступа: <http://academia-moscow.ru>):**

ОИЦ «Академия». Контракт № 94 от 01.10.2015 г. Акт от 05.10.2015 г. Цена контракта: 84 515,80 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ пользователей из любой точки сети

Интернет, количество одновременных доступов в спецификации к Контракту. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным дисциплинам учебного процесса - 30 назв.

**Электронно-библиотечная система «ЭБС Юрайт» (адрес доступа: <http://biblio-online.ru>):**

ООО «Электронное издательство Юрайт». Контракт № 80 от 02.10.2019г.; Срок действия по 17.10. 2020 г. Акт приема-передачи № 2144 от 18.10.2019. Цена контракта: 606 100,00 руб.

Количество пользователей: круглосуточный доступ из любой точки сети Интернет, количество одновременных доступов согласно приложения к Контракту. Характеристика: электронные версии печатных изданий по различным отраслям знаний, свыше 8.5 тыс. назв.

**Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» (адрес доступа: <http://elibrary.ru>):**

ООО «НЭБ», Контракт № 130 от 13.12.2019 г.; Акт от 13.12.2019 г. Срок действия по 31.12. 2020 г. Цена контракта: 642 351,00 руб. Количество пользователей неограниченное, доступ в

локальной сети вуза. Характеристика: полные тексты статей из журналов по подписке - 67 наим.;

доступ к архивам в течение 9 лет, следующих после окончания срока обслуживания; полные тексты статей из журналов свободного доступа.

**Web of Science (WOS) (Адрес доступа: <http://apps.webofknowledge.com>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Сублицензионный договор № WoS/102 от 05.09.2019 г. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ. Характеристика: цитатная база данных журнальных статей, объединяющая 3 базы: Science, Social Sciences, Arts&Humanities Citation Index.

**Scopus (Адрес доступа: <http://www.scopus.com>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Сублицензионный договор № Scopus / 102 от 09.10.19 г. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ. Характеристика: реферативная база данных, которая индексирует более 21 тыс. наименований научно-технических и медицинских журналов примерно 5 тыс. международных издательств по всем областям наук

**ЭКБСОН (Адрес доступа: <http://www.vlibrary.ru>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» Соглашение № 84 ЭКБСОН от 15.10.15 г. о сотрудничестве в области развития Информационной системы доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки в рамках единого Интернет-ресурса. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ. Характеристика: единая информационная система доступа к электронным каталогам библиотечной системы образования и науки в рамках единого интернет-ресурса на основе унифицированного каталога библиотечных ресурсов.

**Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) (Адрес доступа: <http://нэб.рф>)**

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/0760 от 14.09.15 г. о предоставлении доступа к Национальной электронной библиотеке. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений, с компьютеров сети ИГУ

Характеристика: доступ к совокупности распределенных фондов полнотекстовых электронных версий печатных, электронных и мультимедийных ресурсов НЭБ, а также к единому сводному каталогу фонда НЭБ.

**Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (адрес доступа: в локальной сети НБ ИГУ):**

ООО «Информационный Центр ЮНОНА» Договор о сотрудничестве от 15.10.2018 г. Срок действия - до расторжения сторонами. Цена контракта: на безвозмездной основе .

Количество пользователей: без ограничений. Характеристика: правовая БД - законодательство РФ, международное право, юридическая литература.

**Научная библиотека Иркутского государственного университета [Официальный сайт]. URL: <http://library.isu.ru/ru> (дата обращения: 02.04.2020).**

**Образовательный портал Иркутского государственного университета [Официальный сайт]. URL: <https://belca.isu.ru/>**

**Справочно-правовая система «ГАРАНТ» (адрес доступа: в локальной сети НБ ИГУ):**

Договор № Б/12 об информационно-правовом сотрудничестве между ООО «Гарант-Сервис Иркутск» и Федеральное государственное бюджетное управление высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет» (ФГБОУ ВПО «ИГУ») от 16.11.12 г.; Регистрационный лист № 38-70035-003593 от 21.11.12 г. Срок действия - до расторжения сторонами. Цена контракта: на безвозмездной основе.

Количество пользователей: без ограничений. Характеристика: правовая БД – законодательство РФ, международное право, юридическая литература.

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **6.1 Учебно-лабораторное оборудование:**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы на 120 рабочих мест, оборудованная специализированной (учебной) мебелью (столы, скамьи, доска меловая).

### **6.2 Технические и электронные средства:**

Оборудование для презентации учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт»: **проектор Epson H428B, экран, ноутбук 15.6" Lenovo B590, колонки**; наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

## **7. Образовательные технологии**

### **Виды учебной работы:**

- лекционные занятия

Основными педагогическими технологиями данная программа определяет:

по подходу к личности обучающегося:

- личностноориентированный,
- природосообразный ,
- культурологический

В соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование следующих образовательных технологий:

- проведение аудиторных занятий с использованием мультимедийных технологий, видеоматериалов;
- проведение лекционных занятий в форме проблемной лекции, лекции- дискуссии;
- использование проблемно-ориентированного подхода посредством проведения самостоятельных работ;
- тестовые технологии;

Дистанционные технологии при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются с использованием Образовательного портала Иркутского государственного университета (Адрес доступа <https://belca.isu.ru/>). Текст лекций, задания и тесты размещаются по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствующих разделах указанного информационного портала ИГУ.

## 8. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

### Приложение 1

#### 8.1. Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

При очной форме обучения, проверка усвоения материала учебной программы по Физической культуре проводится в виде собеседований, заданий, сообщений, тестов.

#### 8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Проверка усвоения теоретического материала учебной программы по Физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы. Контрольные вопросы оформлены в виде тестов, разработанных и утвержденных ФОЦ ИГУ, в образовательном портале Иркутского государственного университета <https://belca.isu.ru/>

Теоретический зачет оценивается от 60 до 100 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.

##### *Критерии оценки ответов на зачете*

Оценка «зачтено» выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебного материала в объеме, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями, но допускающему неточности при ответе или выполнении заданий; студент показывает осознанное усвоение большей части изученного содержания и исправляет допущенные ошибки после пояснений, данных преподавателем.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий; при этом студент обнаруживает незнание большей части изученного в семестре материала, не справляется с решением практических задач и не может ответить на дополнительные вопросы

##### *Шкала соответствия балльно-рейтинговой системы оценок и академической оценки, утвержденная Ученым советом ФФиЖ*

Итоговый семестровый рейтинг	Академическая оценка	
60 – 70 баллов	«зачтено»	«удовлетворительно»
71 – 85 баллов		«хорошо»
86 – 100 баллов		«отлично»

#### **Разработчики:**

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ \_\_\_\_\_ /В.П.Чергинец/

к.п.н., доцент

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ \_\_\_\_\_ /Е.Г.Салимгареева/

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. Протокол №

Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ /В.П.Чергинец/

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		
			замененных	новых	аннулированных