**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ИГУ»)**

Институт математики и информационных технологий

Кафедра информационных технологий

**«УТВЕРЖДАЮ»**
**Директор ИМИТ ИГУ**
**_____ М. В. Фалалеев**
**«15» июня 2020 г.**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.О.08 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 02.03.02 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

Направленность (профиль) подготовки Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Иркутск 2020 г.

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

**Цель:**

Цель дисциплины – 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

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования очной формы обучения (бакалавриат).

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

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 очной формы обучения (бакалавриат):

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

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|
| *УК-7*<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | *ИДК* $_{УК\ 7,1}$<br>Знает виды физических упражнений; научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Знает виды физических упражнений; научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| | *ИДК* $_{УК\ 7.2}$<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. | Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. |
| | *ИДК* $_{УК\ 7,3}$<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |

## 4. Содержание и структура дисциплины

**Объём дисциплины составляет 72 часа, в том числе 8 часов контрольных , 2 часа зачётных единиц.**

Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 72 часа.

**Форма промежуточной аттестации: зачёт (2 семестр)**

**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) | | | | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | Самостоятельная работа | |
| | | | Лекции | Семинарские (практические занятия) | Консультации | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 1 | 2 | | | 2 | тест |
| 2 | Цель и задачи физического воспитания.<br>Средства и методы физического воспитания | 1 | 4 | | | 4 | тест |
| 3 | Основы общефизической подготовки. Физические качества и способности.<br>Методы определения уровня развития физических качеств и способностей.<br>Основы спортивной подготовки.<br>Средства и методы спортивной тренировки. | 1 | 6 | | | 8 | тест |
| 4 | Здоровый образ жизни как основа здоровья и резерва человеческого организма.<br>Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 1 | 6 | | | 8 | тест |
| 5 | Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. | 1-2 | 6 | | | 8 | тест |

| № п/п | Раздел дисциплины/темы | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | | амостоятельная работа | |
| 6 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | 2 | 4 | | | 6 | тест |
| 7 | История возникновения физической культуры в обществе.<br>История физической культуры и спорта в России.<br>Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».<br>История ФОЦ ИГУ | 2 | 2 | | | 1 | тест |
| 8 | История Олимпийского движения. | 2 | 4 | | | 1 | тест |
| **Итого часов** | | | **34** | | | **38** | |

### 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 | тест | [10,13,15] |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 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 | тест | [1,4,6,15] |
| 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 | 8 | тест | [1,2,13,14,15] |
| 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 | тест | [5,7,8,11,12,13] |
| 1-2 | Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма. | Изучение теоретических основ физической культуры. | Декабрь-февраль | 8 | тест | [3,8,9,12] |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | Март-июнь | 6 | тест | [1,4,13,14,15] |

| Семестр | Название раздела, темы | Самостоятельная работа обучающихся | | | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Вид самостоятельной работы | Сроки выполнения | Затраты времени (час.) | | |
| 2 | История возникновения физической культуры в обществе.<br>История физической культуры и спорта в России.<br>Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне».<br>История ФОЦ ИГУ | Изучение причин возникновения физической культуры и спорта в обществе.<br>Изучение истории комплекса ГТО.<br>Изучение истории ФОЦ | Март-июнь | 1 | тест | [6,15,16] |
| 2 | История Олимпийского движения | Изучение истории возникновения Олимпийских игр.<br>Места проведения Олимпийских игр.<br>Изучение истории современных Олимпийских игр, сурдолимпийских игр. | Март-июнь | 1 | тест | [6,15,16] |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час) | | | | **38** | | |
| **Из них объем** самостоятельной работы **с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)** | | | | **38** | | |

## 4.3 Содержание учебного материала

### 4.3.1 Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

| № п/п | Тема | Задание | Формируемая компетенция | ИДК |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 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.<br>Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».<br>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.<br>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в спортивном зале.<br>Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре на спортивном комплексе стадиона «Труд».<br>Техника безопасности при проведении спортивных игр. | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$ |
| 2 | Тема 2. Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. | Цель и задачи физического воспитания.<br>Основные понятия.<br>Средства и методы физического воспитания.<br>Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$<br>ИДК $_{УК7.2}$<br>ИДК $_{УК7.3}$ |
| 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.<br>Примерные сенситивные периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств.<br>Формы занятий физическими упражнениями.<br>Дозирование физических нагрузок на занятиях.<br>Методы определения уровня развития физических качеств и способностей.<br>Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.<br>Тренировочные и соревновательные нагрузки. | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$<br>ИДК $_{УК7.2}$<br>ИДК $_{УК7.3}$ |
| 4. | Тема 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. | Факторы ЗОЖ.<br>Воздействие природных и социально-экономических факторов, внешней среды на организм человека.<br>Основные элементы рациона здорового питания.<br>Курение. Его роль в развитии заболеваний.<br>Алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их роль в деградации личности.<br>Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.<br>Основы оздоровительной физической | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$<br>ИДК $_{УК7.2}$<br>ИДК $_{УК7.3}$ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | культуры.<br>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.<br>Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.<br>Опорно-двигательный аппарат и его функции.<br>Мышечная система и ее функции.<br>Кровеносная система.<br>Дыхательная система.<br>Эндокринная система.<br>Характеристика и функции гормонов.<br>Пищеварительная система.<br>Выделительная система.<br>Сенсорные системы.<br>Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. | УК-7 | ИДК $_{УК7.3}$ |
| 6 | Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.<br>Физическая культура в режиме трудового дня.<br>Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Физическая культура как средство восстановления. | УК-7 | ИДК $_{УК7.2}$<br>ИДК $_{УК7.3}$ |
| 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.<br>Сущность и причины возникновения физической культуры и спорта в обществе.<br>Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.<br>Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.<br>История развития комплекса «Готов к труду и обороне».<br>Внедрение программы комплекса «Готов к труду и обороне».<br>Значки и значкисты комплекса «Готов к труду и обороне».<br>Цели и задачи комплекса «Готов к труду и обороне».<br>Воссоздание комплекса «Готов к труду и обороне» в России. | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$ |
| 8 | Тема 8. История Олимпийского движения. | Принципы, правила и положения Олимпийских игр.<br>Места проведения Олимпийских игр.<br>Современные Олимпийские игры.<br>Сурдолимпийские игры. | УК-7 | ИДК $_{УК7.1}$ |

### 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 изучение основ физической культуры позволяет владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования и способствует формированию здорового образа жизни.

Самостоятельное, составление индивидуального плана занятий и комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов.

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.

*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 основные 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 проводиться 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, другими учебно-методическими материалами, а также преподавателями.

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.

*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)

**а) перечень литературы**

1. 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)

2. 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. Сухини-на. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)

3. 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.)

4. 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 : (1 экз.)

5. 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.)

6. 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.)

7. 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.).

8. 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.)

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

10. 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.н-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с.; - (17 экз.)

11. 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.)

12. 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.)

13. 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.).

14. 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.)

15. 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.

16. 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.).

**б) периодические издания**

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. 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).

4. 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.).

**в) 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 «Руконт» (Адрес доступа: http://rucont.ru/):**

**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 [Офиц. сайт]. URL: http://library.isu.ru/ru** (дата обращения: 02.04.2020).

**Образовательный портал Иркутского государственного университета [Офиц. сайт]. URL: http://educa.isu.ru** (дата обращения: 02.04.2020).

**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 типа, для текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная специализированной (учебной) мебелью.

### 6.2 Программное обеспечение:

1. Adobe Acrobat XI Лицензия AE 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. Mozilia Firefox 50.0 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox), бессрочно
4. 7zip 16.04 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: http://7-zip.org/license.txt) бессрочно
5. Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level Номер Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно
6. WinRAR Государственный контракт № 04-175-12 от 26.11.2012, бессрочно

### 6.3 Технические и электронные средства:

Оборудование для презентации учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт»: ноутбук; презентации, фрагменты фильмов 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:

- личностноцентрированный,
- 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 лекционных занятий с использованием мультимедийных технологий, видеоматериалов;
- тестовые технологии.

Дистанционные технологии при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются с использованием Образовательного портала Иркутского государственного университета. Видео лекции, 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 дистанционной форме обучения, проверка усвоения материала учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в виде тестов.

### 8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Проверка усвоения теоретического материала учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме ответов на контрольные вопросы . Контрольные вопросы оформлены в виде тестов, разработанных и утвержденных ФОЦ ИГУ, в образовательном портале Иркутского государственного университета .

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 объёме, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями.

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 тестов.

*Шкала соответствия балльно-рейтинговой системы оценок и академической оценки*

<table>
<tr><th>Итоговый семестровый рейтинг</th><th colspan="2">Академическая оценка</th></tr>
<tr><td>60 – 70 баллов</td><td rowspan="3">«зачтено»</td><td>«удовлетворительно»</td></tr>
<tr><td>71 – 85 баллов</td><td>«хорошо»</td></tr>
<tr><td>86 – 100 баллов</td><td>«отлично»</td></tr>
</table>

**Разработчики**

| | | |
|---|---|---|
| _____ | _____ | _____ |
| *(подпись)* | *(должность)* | *(инициалы, фамилия)* |
| _____ | _____ | _____ |
| *(подпись)* | *(должность)* | *(инициалы, фамилия)* |

Программа рассмотрена на заседании Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ.

Протокол № __ от «____» _____ 20___ г.

Зав. кафедры _____ / _____

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