



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Институт социальных наук
Кафедра физкультурно-оздоровительного центра



УТВЕРЖДАЮ
Директор Института
Решетников В.А.
«20» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) Б1.О.08 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 39.03.01 Социология

Направленность (профиль) подготовки Социологические исследования в организационно-управленческой деятельности

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная (с частичным использованием дистанционных образовательных технологий)

Согласовано с УМК ИСН ИГУ

Протокол № 8 от «20» апреля 2022 г.

Председатель, проф.


Грабельных Т.И.

Рекомендовано кафедрой физкультурно-оздоровительного центра

Протокол № 7
От «14» марта 2022 г.

И. о. зав. кафедрой  И.И. Плотникова

Иркутск 2022 г.

Содержание

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	3
4. Содержание дисциплины (модуля)	5
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):	15
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)	20

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 ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению 39.03.01 Социология, очная форма 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: Б1.О.09 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 39.03.01 Социология, очная форма обучения (бакалавриат):

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИДК УК2.1 Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень физического развития и физической подготовленности

<p>социальной профессиональной деятельности</p>	<p>и ИДК УК2.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Содержание и структура дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 36 часов
в том числе 1 зачётная единица

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 трудоёмкость (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.	1	2			2	Задание, тест
2	Цель и задачи физического воспитания. Средства и методы физического воспитания	1	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.	1	10			6	Тест, задание
4	Здоровый образ жизни как основа здоровья и	1	6			8	Задание, тест

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
	резерва человеческого организма. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.						
5	Анатомо-морфологические и физиологические функции человеческого организма.	2	6			6	Тест
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	4			6	Задание, тест
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			2	Тест
8	История Олимпийского движения.	2	2			2	Тест
Итого часов		72	36			36	

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся	Оценочное	Учебно-
---------	------------------------	------------------------------------	-----------	---------

		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)	средство	методическое обеспечение самостоятельной работы
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 специфических 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, 13]
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]

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
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]
2	История Олимпийского движения.	Изучение истории возникновения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр. Изучение истории современных Олимпийских игр, сурдлимпийских игр.	Март-июнь	2	Доклад. Сообщение	Основная [3,4] Дополнительная [1,2]
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				36		

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
		Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)			36	
		Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)			36	

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 и спорт». 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.	4	Задание, 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. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.	8	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.	16	Тест, задание	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.	14	Задание, 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.	12	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.	10	Задание, 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.	4	Тест	УК-7
8	Тема 8. История Олимпийского	Принципы, правила и положения Олимпийских игр. Места проведения Олимпийских игр.	6	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, лично-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)

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: Мегап rint, 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. SBN 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. Сухина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст]: учебное пособие / К. В. Сухина ; 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. Сухина. - 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. Сухина, 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. - Биб-лиогр.: 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 академ. 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 Библиотек» – 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 № бК-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: <http://educa.isu.ru> (дата обращения: 02.04.2020).

Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» [Официальный сайт]. URL: <http://ecsocman.hse.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 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:

- 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 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: <http://educa.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://educa.isu.ru/course/index.php?categoryid=2438>

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

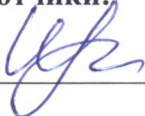
Шкала соответствия балльно-рейтинговой системы оценок и академической оценки, утвержденная Ученым советом ИСН

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

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

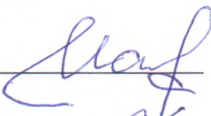
Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			замененных	новых	аннулированных

Разработчики:




доцент, канд. пед. наук

И.И. Плотникова



ст. преподаватель, канд. психол. наук

С.Ф. Марчукова



ст. преподаватель

В.Б. Худяков

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно-оздоровительного центра

«14» марта 2022г. Протокол № 7

Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,

к.п.н., доцент



И.И. Плотникова

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