



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
Международный институт экономики и лингвистики  
Кафедра социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МИЭЛ \_\_\_\_\_  
О.В. Архипкин  
«25» марта 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б5.01**  
**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки 45.03.02 «ЛИНГВИСТИКА»

Профиль «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»  
(первый иностранный язык - русский язык как иностранный;  
второй иностранный язык - английский)

Тип образовательной программы – *академический бакалавриат*

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения *очная*

Согласовано с УМК МИЭЛ

Протокол № 3 от «16» марта 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_  
Е.В. Крайнова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7  
От «27» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М. М. Плотникова

Иркутск 2020 г.

## Содержание

	стр.
1 Цели и задачи дисциплины	3
2 Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3 Требования к результатам освоения дисциплины	4
4 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
5 Содержание дисциплины	6
5.1 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	6
5.2 Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий	7
6 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	7
6.1 План самостоятельной работы студента	10
6.2 Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов	10
7 Примерная тематика курсовых работ	10
8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
9 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
10 Образовательные технологии	12
11 Оценочные средства	13

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Цель:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и 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.

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» как учебная дисциплина решает обучающие, воспитательные и оздоровительные **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.

**Дополнительные задачи** для студентов специального медицинского отделения:

- Укрепление здоровья, всестороннего развития организма, повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма, ослабленных болезнью.
- Обучение студентов различным типам дыхания, статическим и динамическим дыхательным упражнениям.
- Воспитание правильной осанки, ее коррекции путем создания хорошего мышечного корсета.
- Освоение основных двигательных навыков, умений из числа предусмотренных программой физического воспитания.
- Прививать навыки к самостоятельным занятиям в домашних условиях по выполнению комплексов специальных физических упражнений, подготовка студента к будущей профессиональной деятельности.
- Обучить студентов хорошо считать пульс в покое и после нагрузки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Организация процесса физического воспитания реализуется согласно Федерального закона о физической культуре и спорту в Российской Федерации, утвержденного приказом

Министерства образования России № 655 от 27.10.1999г. «В условиях укрепления здоровья, повышенного качества физического воспитания, развития физкультурной, оздоровительной и спортивной работы студенческой молодежи», Приказом № 1025 от 01.12.1999г. Министерства образования Российской Федерации «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования» и ФГОС ВО.

Место дисциплины в структуре ОПОП: изучение дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре», обязательно для освоения, предусматривается вариативной частью учебного плана.

Дисциплина, для которой данная дисциплина является предшествующей:

Безопасность жизнедеятельности.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **Компетенции (дескрипторы компетенций), формируемые в процессе изучения дисциплины:**

Индекс и наименование компетенции	Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
<p><i>ОК -8</i> Способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p><i>Повышенный уровень:</i> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет организовывать собственную деятельность для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умеет оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><i>Базовый уровень:</i> Знает значение физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, влияние физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и</p>

	<p>увеличение продолжительности жизни. Знать значение двигательной активности для органов и систем организма.</p> <p>Умеет применять знания самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, применяет профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья. Владеть средствами и методами по организации двигательной активности.</p>
--	---

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в соответствии с Порядком проведения дисциплин (модулей) по физической культуре для обучающихся по программам бакалавриата и специалитета в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Иркутский государственный университет». Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

Студенты очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике или в медучреждениях по месту жительства.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФОЦ ИГУ устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» с учетом состояния их здоровья.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, или не предоставившие медицинские справки о состоянии здоровья с указанием категории медицинской группы по физической культуре, к учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре» не допускаются.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328/9,1	54	50	72	54	38	48	8
В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	328/9,1	54	50	72	54	38	48	8
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
КСР								
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	14/0,4	2	2	2	2	2	2	2
Контактная работа	328							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость часы	342	56	52	74	56	40	50	10
зачетные единицы	9,5	1,5	1,5	2	1,5	1,2	1,5	0,3

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится мониторинг развития основных физических качеств по тестам учебной программы и предварительная сдача нормативов комплекса ГТО.

До занятий студенты допускаются только при наличии спортивной формы, соответствующей месту проведения и погодно-климатическим условиям.

На основании результатов медицинского обследования и контрольного тестирования студенты, для проведения практических занятий, распределяются по отделениям: основное, подготовительное, специально-медицинское и спортивное.

Основное отделение – зачисляются студенты, которые по результатам медицинского осмотра определены в основную группу. Учебные группы комплектуются с учетом пола, уровня физической и спортивной подготовленности и по желанию студентов. Численный состав учебной группы 15-18 человек согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Подготовительное учебное отделение формируется из студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). Численность учебной группы в подготовительном учебном отделении - 15 - 18 человек, согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Специально-медицинское отделение – зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования студенческой поликлиники или по месту жительства в специальную медицинскую группу на основании справки о состоянии их здоровья. Учебные группы комплектуются с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8-10 человек, согласно инструктивного письма №1025 от 01.12.1999г.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок – зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивное учебное отделение – группы формируются по видам спорта с учетом пола, в них зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность (спортивный разряд не ниже II) и имеющие желание продолжать профессиональную подготовку по избранному виду спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, футбол.

Перевод студентов из одного учебного отделения (или учебных групп по видам занятий основного отделения) в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по письменному заявлению. Перевод студентов в специальное - медицинское учебное отделение может проводиться в любое время учебного года по медицинскому заключению и состоянию здоровья.

## 5.2 Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>							
1.	<b>Элективные курсы по физической культуре</b>						<b>328</b>
1.1.	<b>Основное отделение:</b>						
	Легкая атлетика		56				
	Кроссовая подготовка/Лыжная подготовка		44				
	Общефизическая и специальная подготовка		228				
1.2.	<b>Специально-медицинское отделение:</b>						
	Общефизическая и специальная подготовка		164				
	ЛФК		164				

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Грудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
		<b>Элективные курсы по физической культуре</b>	<b>328</b>		
	1	<b>ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ</b>			
	1.1	Легкая атлетика Бег на короткие дистанции. Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег по дистанции. Финиширование. Особенности бега по повороту: положение тела и движение рук. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Держание эстафетной палочки при низком старте. Способы передачи (снизу и сверху) и приема эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях. Бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Начало бега – старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Особенности техники в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Ритм дыхания в беге.	<b>56</b>		ОК-8

1.2	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега на поворотах. Изменение техники бегового шага на твердом, каменистом, мягком, глинистом, сыром и скользком грунтах. Укорочение бегового шага на подъемах и увеличение при беге под уклон. Бег по пересеченной местности. Способы преодоления естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др.</p> <p>Дыхание в кроссовом беге.</p> <p>Тактика бега на различных дистанциях. Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Тактика бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении</p>	44		ОК-8
	<p>«оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах: строевая стойка с лыжами, выполнение строевых команд, скрепление и переноска лыж, постановка на лыжи, выполнение строевых команд на лыжах, повороты на лыжах, переступание вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника передвижения на лыжах.</p> <p>Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, четырехшажный; одновременные бесшажный, одношажный; комбинированные.</p> <p>Способы подъема на лыжах: скользящим и ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы спусков на лыжах в основной, высокой и низкой стойках; преодоление неровностей на склонах. Способы торможения на лыжах: «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, падением.</p> <p>Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием с внутренней и наружной лыжи, «плугом», упором («полуплугом»).</p>			



	1.3	<p>Общефизическая и специальная подготовка Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.</p>	228		ОК-8
--	-----	---	-----	--	------

№ п/п	№ раздела (модуля) и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Грудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
	2	<b>СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ</b>			
	2.4	<p>Общефизическая и специальная подготовка Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором).</p>	164		ОК-8

	2.5	ЛФК Исправление деформаций ОДА. Стабилизация сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика Нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Укрепление дыхательной мускулатуры. Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег). Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.	164		ОК-8
--	-----	---	-----	--	------

### 6.1. ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература (номер в списке)	Количество часов
	Составление индивидуального плана тренировок и комплекса физических упражнений	Практическая работа	Составление индивидуального плана тренировок	1, 2, 4	14

### 6.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом творческой, научно-методической деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.

Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

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

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения

целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

**Не предусмотрены учебным планом**

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

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ «ЭЛЕКТИВНОГО МОДУЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»:

### **Основная литература**

1. Буковский В.А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; 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.)
2. Гришина Г.А. Здоровье студента : учеб. пособие / Г.А. Гришина, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицын, Г.И. Губин ; Иркутск, Иркут. ун-т, 2006. – 142 с. ISBN 5-86149-127-5 (42 экз.)
3. 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.)
4. 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.)
5. Сухина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. 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.)
6. 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.: 45 с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 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.).

### **Дополнительная литература**

1. Олимпийский учебник студента : Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.В. Стоятов, С.А. Иванов, В.С. Родиченко и др. : 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005.- 126 с. ISBN 5-85009-9795 (1 экз)
2. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова – СПб. : «Питер», 2003. – 606 с. ISBN 5-318-00668 (1 экз)
3. Физическая культура личности студента [Текст] : сб.ст. / МГУ им. М.В. Ломоносова, Каф. физ. воспитания ; Под ред. Н.К. Ковалева. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 181 с. : ил. ; 21см. - ISBN 5211023617 (1 экз)

4. Физическая культура и индивидуальное здоровье : учебно-метод. пособие / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская, Н.К. Ковалев. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. – 45 с. ISBN 978-5-8138-045-2 (27 экз)
5. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, Мастерство, Высш. шк., 2001. - 149 с. ; 21см. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 5769506814 (2 экз)

### **Программное обеспечение**

#### **ФГОС ВО**

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL: <http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/>
2. Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL: <http://www.education.rekom.ru>
3. Научная электронная библиотека Elibrary.ru [http://elibrary.ru/rubric\\_titles.asp?rcode=770000](http://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000)
4. Физическая культура студента. Электронный учебник. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
5. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>
6. Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки <http://diss.rsl.ru/>
7. Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.09.2010).
8. Федеральный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам URL: <http://www.informika.ru/projects/infotech/window/>
9. Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.  
Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 2 шт., коврики гимнастические – 10 шт., скакалки 10 шт., мячи баскетбольные (10 шт.), волейбольные (8 шт.), футбольные (2 шт.), сетки волейбольные - 2шт., антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота - 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2;
2. Тренажерный зал для занятий фитнесом с оборудованием:  
Велотренажер - 2 шт., беговая дорожка – 4 шт., силовой тренажер – 2 шт., министеплер – 2 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., гантели – 7 пар, штанга т/а 20 кг – 1 шт., штанга т/а 10 кг – 2 шт., скакалки – 10 шт.
3. Танцевальный зал:  
Зеркала – 8 штук, станки для танцев (по 2,5 м.) – 2 шт.

### **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

#### **Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

## **11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)**

### **11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:**

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы вначале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

Студенты специально-медицинского учебного отделения выполняют контрольное тестирование с учетом состояния их здоровья (на основании справки).

Студенты курса спортивного совершенствования выполняют контрольное тестирование, установленные для основного отделения и в те же сроки.

#### **Единое контрольное тестирование для студентов основного медицинского отделения:**

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		1	2	3
<b>Юноши</b>				
1	Пресс за 30 сек. (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>	15-25	26-30	31 и более
2	Бег 100м. (сек)	20,0-15,0	14,9-13,0	12,9 и менее
	Бег 60 м. (сек.)	12,0-9,0	8,9-8,0	7,9 и менее
3	Кросс/1000м. (мин.,сек.)или 3000м. без учета времени	6'0''-4'30''	4'29''-3'30''	3'29'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	180-200	201-230	231 и более
5	Подтягивание в висе (раз)	1-5	6-12	12 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	19,0с-16,6с	16,5с-15,1с	15,0с и менее
<b>Девушки</b>				
1	Пресс за 30 сек. (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>	10-20	21-25	26 и более
2	Бег 100м. (сек)	25,0-20,0	19,9-17,0	16,9 и менее
	Бег 60 м. (сек.)	13,0-10,0	9,9-9,0	8,9 и менее
3	Кросс 500м. (мин.,сек.) или 2000м. без учета времени	5'00''-3'00''	2'59''-2'00''	1'59'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	130-150	151-180	181 и более
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	5-15	16-25	26 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	22,0с-19,6с	19,5с-18,1с	18,0с и менее

#### **Единое контрольное тестирование для студентов специального медицинского отделения:**

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		1	2	3
<b>Юноши</b>				
1	Сгибание/разгибание рук в упоре от пола	15	20	25
2	Приседания за 30 сек. <i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i>	10-19	20-24	25 и более
3	Гибкость <i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i>	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
4	«Лодочка» (сек.) <i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i>	15-49	50-70	71 и более
5	Пресс за 1 минуту (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>	до 35	36-45	46 и более
6	«Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов)	до 40	41-50	51 и более
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	19,0с-16,6с	16,5с-15,1с	15,0с и менее
<b>Девушки</b>				
1	Сгибание/разгибание рук в упоре от скамейки <i>До касания грудью скамейки</i>	8	10	12
2	Приседания за 30 сек. <i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i>	10-19	20-24	25 и более

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		1	2	3
3	Гибкость <i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i>	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
4	«Лодочка» (сек.) <i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i>	15-49	50-70	71 и более
5	Пресс за 1 минуту (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i>	до 25	26-40	41 и более
6	«Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов)	до 35	36-45	46 и более
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	22,0с-19,6с	19,5с-18,1с	18,0с и менее

### 11.2. Оценочные средства текущего контроля

На 2 и 4 семестрах проводится предварительная сдача нормативов комплекса ГТО. Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

Студенты, пропустившие учебные занятия, обязаны отработать пропущенные часы.

### 11.3. Оценочные средства для самоконтроля студентов очной формы обучения

«Дневник здоровья» студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после учебных занятий физической культурой.

### 11.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу по Элективному курсу по физической культуре допускаются до сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура».

Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента.

**Темы докладов для временно освобожденных студентов очной формы обучения от практической деятельности:**

1. Физическое состояние, контроль физической подготовленности и успеваемости физического воспитания.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Мотивация учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Влияние двигательной активности на умственную и физическую работоспособность.
6. Рациональное питание. Белки, жиры, углеводы.
7. Использование тренажеров, компьютерных технологий в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Социально-экономические и философско-педагогические проблемы.
10. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
11. Разные подходы к анализу здоровья.
12. Оценка состояния здоровья.
13. Психофизиологическое состояние студентов.
14. Рациональное питание. Витамины.
15. Двигательная активность и физиологический уровень проявления здоровья.
16. Двигательная активность и психологический уровень проявления здоровья.
17. Показатели здоровья и индивидуальные особенности профиль межполушарной асимметрии мозга.
18. Оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).
19. Основы здорового образа жизни.
20. Экологические и медико-биологические аспекты укрепления состояния здоровья подрастающего поколения.

**Разработчики:**

  
(подпись)

доцент  
(занимаемая должность)

В.П. Чергинец  
(инициалы, фамилия)

Программа рассмотрена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин

«27» февраля 2020г.

Протокол № 7

Зав. кафедрой



М.М. Плотникова

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

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