## **герб**

## **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего профессионального образования**

## **«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВПО «ИГУ»)**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе, ФГБОУ ВПО «ИГУ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И. Вокин

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ "СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ**

**И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ МАССОВОЙ,**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И СУДЕЙ ПО СПОРТУ"**

Иркутск, 2015

2

1. Целью реализации программы является:

- Формирование физической культуры личности и разнообразных средств физической культуры, спорта, а также методической, организационной деятельности инструкторов-методистов массовой, физкультурно-оздоровительной работы и судей по спорту.

- Сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

- Методически обоснованное использование сети физкультурных и спортивных сооружений в целях профессиональных достижений.

2. Планируемые результаты освоения программы.

По освоению программы слушатели пишут реферат по темам программы и контрольную работу по организационно-методической деятельности.

Инструкторам-методистам массовой физкультурно-оздоровительной работы и судьям по спорту выдаются сертификаты «Инструктор» и «Судья по спорту».

3. Трудоемкость обучения: 72 часа.

4. Учебный план.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов (тем) | Трудоем-кость, час | Аудитор-ный час | СРС, час |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | - |
| Тема 2. Достижения российских спортсменов по видам спорта на Олимпийских и Паралимпийских играх, Всемирной студенческой универсиаде. | 2 | 2 | - |
| Тема 3. История физкультурно-оздоровительного центра ИГУ. | 2 | 2 | - |
| Тема 4. «Паспорт физического здоровья». Оценка функциональных показателей важнейших систем организма. | 2 | 2 | - |
| Тема 5. О введении нового Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 2 | 2 | - |
| Тема 6. Методика организации, цель, задачи и содержание комплекса ГТО. | 6 | 6 | - |
| Тема 7. Влияние двигательной активности на психофизическое состояние здоровья молодежи. | 2 | 2 | - |
| Тема 8. Сеть физкультурных и спортивных сооружений, классификация и технические характеристики. | 4 | 4 | - |
| Тема 9. Организационно-методическая деятельность инструкторов-методистов массовой физкультурно-оздоровительной работы и судей по спорту. | 12 | 12 | - |
| Тема 10. Методология, планирование и организация физического воспитания в вузе. | 6 | 6 | - |
| Тема 11. Эффективность влияния двигательной активности на здоровый образ жизни. | 2 | 2 | - |
| Тема 12. Прикладная значимость физических упражнений и видов спорта, характеристики и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. | 6 | 6 | - |
| Тема 13. Методика, характеристика и задачи общей физической подготовки. | 6 | 6 | - |
| Тема 14. Многофакторный процесс морально-волевых и ценностно-мотивационных установок в оценке здоровья. | 2 | 2 | - |
| Тема 15. Организация обеспечения жизнедеятельности и сохранения здоровья в нестандартных условиях. | 4 | 4 | - |
| Тема 16. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. | 6 | 6 | - |
| Тема 17. Врачебный контроль, личная и общественная гигиена физической культуры и спорта. | 6 | 6 | - |

3

5. Материально-технические условия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование специализированных учебных помещений | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Аудитория | лекция | наглядные пособия |
| Спортивный зал | семинар | презентация оргработы  и судейство соревнований по видам спорта |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Литература.

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.
2. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят. гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87.
3. [Евсеев С. П.](http://ellib.library.isu.ru/cgi-bin/irbis32r_11/cgiirbis_32.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=IRCAT&P21DBN=IRCAT&S21STN=1&S21REF=1&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%95%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B5%D0%B2%2C%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, В. Г. Сусляев. - М. : Сов.спорт, 2000. - 148 с.
4. 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.

1. 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.
2. 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.
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.
4. 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.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

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>

4. Физическая культура студента. Электронный учебник. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/>

5. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

7. Кадровые условия.

1 кандидат наук, профессор х 32 ч., 2 кандидата наук, доценты х 16 ч., 2 старших преподавателя х 4 ч.

4

8. Календарный учебный график представлен в форме расписания занятий при наборе группы на обучение. Набор в группы происходит три раза в год.

1 группа: набор – январь, февраль; обучение – март (7-31 марта 2016);

2 группа: набор – апрель, май; обучение – июнь (1-24 июня 2016);

3 группа: набор – сентябрь, октябрь; обучение – ноябрь (7-30 ноября 2016).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем  и разделов | 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| Тема 1. | 7 марта: 9.00. – 11.00. | 1 июня: 9.00. – 11.00. | 7 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 2. | 7 марта: 11.00. – 13.00. | 1 июня: 11.00. – 13.00. | 7 ноября: 11.00. – 13.00. |
| Тема 3. | 9 марта: 9.00. – 11.00. | 2 июня: 9.00. – 11.00. | 8 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 4. | 9 марта: 11.00. – 13.00. | 2 июня: 11.00. – 13.00. | 8 ноября: 11.00. – 13.00. |
| Тема 5. | 10 марта: 9.00. – 11.00. | 3 июня: 9.00. – 11.00. | 9 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 6. | 10 марта: 11.00. – 13.00.;  11 марта: 9.00. – 13.00. | 3 июня: 11.00. – 13.00.;  6 июня: 9.00. – 13.00. | 9 ноября: 11.00. – 13.00.;  10 ноября: 9.00. – 13.00. |
| Тема 7. | 14 марта: 9.00. – 11.00. | 7 июня: 9.00. – 11.00. | 11 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 8. | 15 марта: 9.00. – 13.00. | 8 июня: 9.00. – 13.00. | 14 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 9. | 16, 17, 18 марта:  9.00. – 13.00. | 9, 10, 13 июня: 9.00. – 13.00. | 15, 16, 17 ноября:  9.00. – 11.00. |
| Тема 10. | 21 марта: 9.00. – 13.00.;  22 марта: 9.00. – 11.00. | 14 июня: 9.00. – 13.00.  15 июня: 9.00. – 11.00. | 18 ноября: 9.00. – 13.00.  21 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 11. | 22 марта: 11.00. – 13.00. | 15 июня: 11.00. – 13.00. | 21 ноября: 11.00. – 13.00. |
| Тема 12. | 23 марта: 9.00. – 13.00.;  24 марта: 9.00. – 11.00. | 16 июня: 9.00. – 13.00.;  17 июня: 9.00. – 11.00. | 22 ноября: 9.00. – 13.00.;  23 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 13. | 24 марта: 11.00. – 13.00.;  25 марта: 9.00. – 13.00. | 17 июня: 11.00. – 13.00.;  20 июня: 9.00. – 13.00. | 23 ноября: 11.00. – 13.00.;  24 ноября: 9.00. – 13.00. |
| Тема 14. | 28 марта: 9.00. – 11.00. | 21 июня: 9.00. – 11.00. | 25 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 15. | 28 марта: 11.00. – 13.00.;  29 марта: 9.00. – 11.00. | 21 июня: 11.00. – 13.00.;  22 июня: 9.00. – 11.00. | 25 ноября: 11.00. – 13.00.;  28 ноября: 9.00. – 11.00. |
| Тема 16. | 29 марта: 11.00. – 13.00.  30 марта: 9.00. – 13.00. | 22 июня: 11.00. – 13.00.;  23 июня: 9.00. – 13.00. | 28 ноября: 11.00. – 13.00.;  29 ноября: 9.00. – 13.00. |
| Тема 17. | 31 марта: 9.00. – 13.00.; 13.30. – 15.30. | 24 июня: 9.00. – 13.00.;  13.30. – 15.30. | 30 ноября: 9.00. – 13.00.; 13.30. – 15.30. |

9. Оценка качества освоения программы согласно программы «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Инновационные процессы в организационной деятельности инструкторов-методистов массовой, физкультурно-оздоровительной работы и судей по спорту».

Слушатели обязаны знать: историю развития физической культуры в России, средства и методы физического воспитания, самосовершенствования, методологию планирования и организационные вопросы физического воспитания и спорта.

Слушатели обязаны владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, классификацией физкультурных и спортивных сооружений, профилактикой травматизма, охраны жизни и здоровья занимающихся, терминологией избранного вида спорта, организационно-методической деятельностью инструкторов-методистов, массовой физкультурно-оздоровительной работы и судей по спорту.

10. Составители программы:

Заведующая кафедрой ФОЦ ИГУ, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Р.Ф. Проходовская/

Старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.Ю. Колесникова/