МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Кафедра гидрологии и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
_____
Декан географического факультета,
канд. геогр. наук, доцент
С. Ж. Вологжина
«16» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины
Б1.О.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки
Экологическая безопасность и управление природопользованием

Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения – очная

Согласовано с УМК географического факультета

Протокол № 5 от «16» апреля 2025 г.
Председатель: канд. геогр. наук, доцент
_____ *С. Ж. Вологжина*

Рекомендовано кафедрой гидрологии и природопользования

Протокол № 12 от «08» апреля 2025 г.
Зав. кафедрой: канд. геогр. наук, доцент
_____ *Е. Н. Сутырина*

Иркутск 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел		стр.
I.	Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II.	Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО	3
III.	Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	4
IV.	Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
	4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	5
	4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)	6
	4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)	21
	4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	23
V.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	24
VI.	Материально-техническое обеспечение модуля	25
	6.1. Помещения и оборудование	25
	6.2. Лицензионное программное обеспечение	26
	6.3. Технические и электронные средства обучения	28
VII.	Образовательные технологии	29
VIII.	Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	29
	8.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля	30
	8.1.1. Сдача контрольных нормативов	31
	8.1.2. Оценка объема двигательной активности	37
	8.1.3. Заполнение «Паспорта здоровья»	37
	8.1.4. Составление комплексов малых форм физической культуры	38
	8.1.5. Составление комплекса физических упражнений для разминки или утренней гимнастики	38
	8.1.6. Составление тренировочного комплекса физических упражнений для основных мышечных групп	38
	8.1.7. Разработка индивидуальных программ двигательной активности	39
	8.1.8. «Дневник самоконтроля»	39
	8.1.9. Подготовка докладов	40
	8.1.10. Собеседование	41
	8.2. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	41

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью реализации дисциплины (модуля) ««Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» 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.

Основные задачи дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту:

- 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.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной образовательного цикла, изучение которой является необходимым условием профессиональной подготовки по программе бакалавриата Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование.

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 349 часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей).

Для изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» студент, осваивающий содержание дисциплины, должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предметов «Физическая культура», «ОБЖ» в общеобразовательной школе, а также дисциплины Б1.О.08 Физическая культура и спорт и Б1 О.09 Безопасность жизнедеятельности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению 05.03.06 Экология и природопользование.

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 социальной и профессиональной деятельности	**ИДК УК 7.1** Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	**Знать:** - значение физической культуры как средства физического воспитания; - методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания; - способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Уметь:** - использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья; - достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня; **Владеть**: - методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
	ИДК УК 7.2 Поддерживает собственный уровень физической	**Знать** способы***:*** -самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, -формирования основ здорового образа

	подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями. **Уметь:** -повышать уровень функциональных и двигательных способностей, -формировать основные двигательные умения и навыки, -приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** -средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, -средствами профессионально-прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестры**						
		1	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	329	51	48	68	64	34	28	36
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Лек)/(Электр)	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (Пр)/ (Электр)	329	51	48	68	64	34	28	36
Лабораторные работы (Лаб)	0	0	0	0	0	0	0	0
Консультации (Конс)	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СР)	14	2	2	2	2	2	2	2
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), часы (Контроль)	зачет	зач	час	час	зач	час	час	зач
Контроль (КО)	6	2			2			2
Контактная работа, всего (Конт.раб)*	335	53	48	68	66	34	28	38
Общая трудоемкость: зачетные единицы часы	 349	 55	 50	 70	 68	 36	 30	 40

4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

Наименование разделов и тем	Содержание /Дидактические единицы	Форма текущего контроля
Модуль: «Общая физическая подготовка»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей	Игры для развития быстроты: «Догонялки с 3 водящими», «Лапта», «Беговые эстафеты». Игры для развития координации: «Перестрелка», «Эстафеты с мячом», «Голова-хвост». Игры для развития выносливости: «Цепочка», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать». Игры для воспитания силовых способностей: «Ванька-встанька», «Перетягивание».	Оценка объема двигательной активности
Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники гимнастических упражнений (группировка, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот боком). Упражнения на перекладине (подъем разгибом, подъем переворотом, выход силой). Упражнения на параллельных брусьях (стойка на предплечьях, кувырок вперед, уголок в стойке на предплечьях).	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей	Обучение страховке и самостраховке при выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами. Обучение и совершенствование техники приседа со штангой на плечах. Обучение и совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье. Совершенствование техники становой тяги штанги.	Оценка объема двигательной активности
Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей	Техника работы на кардиотренажерах: велотренажер, сайкл, байк, гребной тренажер, лыжный тренажер. Техника упражнений со штангой: взятие в стойку, взятие в сед, толчок, рывок в стойку, рывок в сед, трастер, кластер, швунг. Техника упражнений с гирями и работа со свободными весами (гантель, сэнбэг, медбол). Техника упражнений из плиометрики: запрыгивания на тумбу, прыжки через предмет, прыжки со скакалкой.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов

Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение страховке и самостраховке при выполнении приемов самообороны и защитных действий. Элементов самообороны и техники защитных действий. Приемы освобождения от захвата за предплечья, рукава. Приемы освобождения от захвата одежды на груди. Приемы освобождения от обхвата туловища. Приемы освобождения от захвата за волосы на голове. Обучение совершенствование техники сваливания. Приемы защитных действий от удара рукой. Приемы контратакующих действий.	Оценка объема двигательной активности
Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в настольный теннис. Обучение разновидностям хвата ракетки. Обучение и совершенствование техники подачи Обучение и совершенствование техники приема мяча. Обучение и совершенствование техники игры в атаке. Совершенствование техники игры в защите. Совершенствование техники одиночной игры. Совершенствование техники парной игры.	Оценка объема двигательной активности
Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в миниволей. Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (подача, передача, прием мяча, блок, нападающий удар). Обучение и совершенствование тактики игры в миниволей (защитные действия, нападение). Двухсторонняя игра.	Оценка объема двигательной активности
Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники подачи: нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая и боковая подачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Совершенствование тактики в двухсторонней игре.	Оценка объема двигательной активности
Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Совершенствование техники броска мяча в движении после ведения, после передачи. Совершенствование техники финтов (обманные движения). Совершенствование тактики в двухсторонней игре.	Оценка объема двигательной активности
Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники ударов по мячу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке) Командная игра.	Оценка объема двигательной активности

Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники классических лыжных ходов. Совершенствование техники прохождения спусков и поворотов. Совершенствование техники торможения. Обучение и совершенствование техники коньковых ходов.	Оценка объема двигательной активности
Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование техники кроссового бега.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Модуль: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для воспитания координационных способностей. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Адаптивная физическая подготовка	Комплексы физических упражнений при заболеваниях основных систем организма. Комплексы физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Комплексы физических упражнений при нарушении осанки.	

	Комплексы физических упражнений при заболеваниях органов зрения (миопия). Дыхательные упражнения (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др. Основы нейрофитнеса.	
Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Дозированная ходьба. Ходьба по пересеченной местности. Скандинавская ходьба с палками по ровной и пересеченной местности. Специальные беговые упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Игры для развития координации «Перестрелка», «Эстафеты с мячом». Игры для воспитания силовых способностей «Ванька-встанька», «Перетягивание». Игры общеоздоровительной направленности «Летающие тарелки», «Полоса препятствий». Игра в бадминтон. Игра в миниволей.	Оценка объема двигательной активности
Атлетическая гимнастика в оздоровительной тренировке	Обучение и совершенствование техники базовых силовых упражнений. Комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление основных мышечных групп. Упражнения с предметами: гантели, эспандеры, эластичные (гимнастические) ленты, бодибары, утяжелители и т.д. Обучение методике составления индивидуального тренировочного комплекса.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в миниволей. Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (подача, передача, прием мяча, блок, нападающий удар). Обучение и совершенствование тактики игры в миниволей (защитные действия, нападение). Двухсторонняя игра.	Оценка объема двигательной активности
Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в бадминтон. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон (подача и передача волана различными способами). Совершенствование техники одиночной игры. Совершенствование техники парной игры. Совершенствование тактики игры в бадминтон.	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулировании	Задания по СР

	психоэмоционального и функционального состояния.	
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Дневника самоконтроля»
Модуль: «Повышение спортивного мастерства»		
Вид спорта «Волейбол»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	Оценка объема двигательной активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	Техника нападения Техника подачи Техника нападающего удара Техника блокирования Техника защиты Техника стоек Техника перемещений Техника верхней и нижней передачи мяча	Оценка объема двигательной активности

Тактическая подготовка	Индивидуальные тактические действия в нападении Групповые тактические действия в нападении Прямые командные тактические действия в нападении Тактика защиты Индивидуальные тактические действия в защите Групповые тактические действия в защите Прямые командные тактические действия в защите Косвенные командные тактические действия (переходы)	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Интегральная подготовка	Взаимодействие физической и технической подготовки Взаимодействие технической и тактической подготовки	Оценка объема двигательной активности
Игровая подготовка	Учебно-тренировочные игры Участия в Студенческой Волейбольной Лиге России, городских, областных и международных соревнованиях.	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Баскетбол»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения, способствующие воспитанию быстроты движения и прыгучести. Специальные упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Специальные упражнения, способствующие развитию игровой ловкости.	Оценка объема двигательной активности

	Специальные упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости.	
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Техника нападения. Техника перемещений. Техника владения мячом	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Тактика нападения Тактика защиты Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия.	Оценка объема двигательной активности
Интегральная подготовка	Взаимодействие физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической подготовки.	Оценка объема двигательной активности
Игровая подготовка	Участие в контрольных и отборочных играх. Участие в официальных соревнованиях.	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Лыжные гонки»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная	Специальные упражнения на развитие силы Специальные упражнения на развитие скоростных	Оценка объема двигательной

физическая подготовка	способностей Специальные упражнения на развитие общей выносливости Специальные упражнения на развитие ловкости Специальные упражнения на развитие координационных способностей	активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Техника классических способов передвижения на лыжах Техника преодоления спусков, поворотов Техника торможения Техника коньковых способов передвижения на лыжах	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Тактика гонки на длинные дистанции Тактика гонки на короткие дистанции Тактика эстафетной гонки	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Мини-футбол»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная	Специальные упражнения для развития скоростной выносливости	Оценка объема двигательной

физическая подготовка	Специальные упражнения для развития координационных способностей Специальные упражнения, способствующие развитию игровой ловкости. Специальные упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости.	активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Техника игры без мяча (техника перемещений полевых игроков) Удары (повышение уровня точности ударов по воротам) Прием мяча (совершенствование способов приема (обработки мяча) Передачи (совершенствование техники выполнения ударов по мячу для точной реализации способов и видов передач) Ведение мяча (дриблинг). Финты (увеличение способов обводки соперника, а также повышение техники их исполнения) Отбор (повышение исполнительского мастерства отбора мяча)	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Тактика обороны: Индивидуальные действия в обороне (обучение действиям обороняющего против соперника) Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор) Командные действия в обороне (персональная, зонная и комбинированная системы обороны) Тактика атаки: Индивидуальные действия в атаке (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля) Групповые действия в атаке (изучение основных способов реализации фазы нападения с помощью комбинаций) Командные действия в атаке (быстрое нападение, позиционное нападение, основные схемы расстановки игроков)	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп.	Задания по СР

	Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Спортивное ориентирование»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения для развития скоростной выносливости Специальные упражнения для развития координационных способностей Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий)	Оценка объема двигательной активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Техника передвижения по пересеченной местности шагом, бегом и на лыжах для формирования гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Упражнения для овладения спортивной картой и компасом Упражнения для оценки расстояния на местности Техника торможения и поворотов в движении, прохождение спусков и подъемов Техника коньковых способов передвижения на лыжах	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Тактика ориентирование в сложных условиях (лесные завалы, препятствия, заболоченная местность, при плохой видимости). Приемы удержания траектории движения по азимуту Принятие решения по выбору тактического приема для ориентирования на местности	Оценка объема двигательной активности

Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Шахматы»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Элементарные понятия о шахматной игре	Доска и фигуры. Правила игры Шахматная нотация. Превращение пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Ценность фигур и пешек. Мат тяжелыми фигурами. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Упражнения на мат. Что делать после дебюта. Использование большого материального перевеса. Король и пешка против короля. Правило квадрата.	Оценка объема двигательной активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Совершенствование индивидуальных технических элементов Совершенствование технических элементов с партнером	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Использование геометрических мотивов. Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Жертва слона на Ь7 (Ь2). Коневые	Оценка объема двигательной активности

	комбинации. Пешечные комбинации. Тяжело фигурные комбинации. Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур. Классификация комбинаций по идеям: комбинации на завлечение, блокировку, отвлечение, освобождение поля, освобождение линии, перекрытие, уничтожение защиты, захват пункта. Совершенствование тактических приемов Основы стратегии: совершенствование стратегических приемов	
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Легкая атлетика»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения на воспитание скоростных способностей Специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей Специальные упражнения для развития скоростной выносливости Специальные упражнения для развития координационных способностей и гибкости	Оценка объема двигательной активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка Специальная психологическая подготовка	Оценка объема двигательной

		активности
Техническая подготовка	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, кросс 3000 м. Совершенствование техники бега на 100 м, прыжки в длину с места. Совершенствование техники челночного бега Совершенствование техники эстафетного бега	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Совершенствование тактического мышления Тактика бега в спринте, средних и длинных дистанциях	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Кросс наций, Чемпионаты и Первенства Иркутской области зимнего и летнего сезонов, Спартакиада вузов Иркутской области по легкоатлетическому кроссу и легкой атлетике, мемориал Иркутских легкоатлетов	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Кроссфит»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения на воспитание силовых способностей Специальные упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей Специальные упражнения для развития силовой выносливости Специальные упражнения для развития координационных способностей и гибкости	Оценка объема двигательной активности
Психологическая	Общая психологическая подготовка	Оценка объема

подготовка	Специальная психологическая подготовка	двигательной активности
Техническая подготовка	Техника работы на кардиотренажерах: велотренажер, сайкл, байк, гребной тренажер, лыжный тренажер. Техника упражнений со штангой: взятие в стойку, взятие в сед, толчок, рывок в стойку, рывок в сед, трастер, кластер, швунг. Техника упражнений с гирями и работа со свободными весами (гантель, сэнбэг, медбол). Техника упражнений из плиометрики: запрыгивания на тумбу, прыжки через предмет, прыжки со скакалкой.	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Совершенствование тактического мышления	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Настольный теннис»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальные упражнения на воспитание скоростных способностей. Специальные упражнения для развития быстроты реакции. Специальные упражнения для развития скоростно-	Оценка объема двигательной активности

	силовых способностей. Специальные упражнения для развития. координационных способностей и гибкости.	
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Разновидности хвата ракетки. Обучение и совершенствование техники подачи. Обучение и совершенствование техники приема мяча. Техника игры в атаке. Техника игры в защите. Техника одиночной игры. Техника парной игры.	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Совершенствование тактического мышления.	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях.	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»
Вид спорта «Бадминтон»		
Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление.	Оценка объема двигательной активности Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая	Специальные упражнения на воспитание скоростных способностей.	Оценка объема двигательной

подготовка	Специальные упражнения для развития быстроты реакции. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения для развития. координационных способностей и гибкости.	активности
Психологическая подготовка	Общая психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка.	Оценка объема двигательной активности
Техническая подготовка	Разновидности хвата ракетки. Обучение и совершенствование техники подачи. волана различными способами. Обучение и совершенствование техники передачи волана. Техника одиночной игры. Техника парной игры	Оценка объема двигательной активности
Тактическая подготовка	Совершенствование тактического мышления. Совершенствование тактики игры в бадминтон.	Оценка объема двигательной активности
Соревновательная деятельность	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях	Оценка объема двигательной активности
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса физкультурной паузы. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.	Задания по СР
Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Заполнение «Паспорта здоровья»

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы (в часах)				Оценочные материалы
		Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС	
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия		

Модуль: «Общая физическая подготовка»						
1.	Техника безопасности на занятиях		8			ТК
2.	Общая физическая подготовка		50		6	ТК
3.	Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
4.	Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
5.	Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей		24			ТК
6.	Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
7.	Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
8.	Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
9.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей		22			ТК
10.	Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
11.	Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей		24			ТК
12.	Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей		20			ТК
13.	Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей		20			ТК
14.	Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей		21			ТК
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей		8		4	ТК
16.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся		8		4	ТК
Итого (в часах)			**349**		**14**	
Модуль: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»						
1.	Техника безопасности на занятиях		8			ТК
2.	Общая физическая подготовка		74		6	ТК
3.	Адаптивная физическая подготовка		100			ТК
4.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		30			ТК
5.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей		28			ТК
6.	Бадминтон как средство комплексного		65			ТК

	развития двигательных способностей					
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		34		4	ТК
8.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся		10		4	ТК
Итого (в часах)			**349**		**14**	ТК
Модуль: «Повышение спортивного мастерства»						
1.	Техника безопасности на занятиях		10			ТК
2.	Общая физическая подготовка		62		6	ТК
3.	Специальная физическая подготовка		40			ТК
4.	Психологическая подготовка		20			ТК
5.	Техническая подготовка		70			ТК
6.	Тактическая подготовка		49			ТК
7.	Интегральная подготовка		10			ТК
8.	Игровая подготовка		10			ТК
9.	Соревновательная деятельность		58			ТК
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка		10		4	ТК
11	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся		10		4	ТК
Итого (в часах)			**349**		**14**	

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся – это процесс активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;

– ориентировочный объем работы;
– основные требования к результатам работы и критерии оценки;
– возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины (модуля).

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, одной из которых является ведение «Дневника самоконтроля», заполнение «Паспорта здоровья».

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В данном модуле предусмотрены следующие виды заданий:
– ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб;
– разработка содержания малых форм физической культуры;
– составление комплексов общеразвивающих упражнений для утренней гигиенической гимнастики;
– составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности.

Комплексы представляют в виде таблицы:

№ п/п	Содержание	Дозировка, кол-во повторений	ОМУ (общие методические указания – как правильно выполнять упражнение)
1.			

Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для укрепления здоровья – одна из форм самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах по модулю: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», 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, со второго семестра – самостоятельно.

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

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) перечень литературы:

основная литература

1. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с. ЭБС «Юрайт» Неограниченный доступ.

2. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с. ЭБС «Юрайт» Неограниченный доступ.
3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.

дополнительная литература

1. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.
2. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.
3. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.

б) периодические издания

в) список авторских методических разработок

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Помещения и оборудование

Название дисциплины	Адрес, состав, характеристики спортивного сооружения	Назначение спортивного сооружения, спортивный инвентарь и оборудование
Элективные курсы по физической культуре и спорту	Адрес: г. Иркутск, ул. Ленина, 8: спортивные залы для занятий ОФП Спортивный зал(28х18)	Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, мячи набивные, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, ворота футбольные, щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетки для баскетбольных колец. Стойки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, степ-платформы, весы электронные медицинские, информационный щит, гантели, тонометр, степ-платформы.
	Адрес: г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1: Фитнес-зал (10х12) Гимнастический зал (9х18) – 162 м²	Стенка шведская, мат гимнастический, коврики гимнастические, скакалки. Музыкальный центр, колонка акустическая, фитболы, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические коврики, гантели, палки гимнастические деревянные, бодибары, надувные мячи, степ-платформы, перекладина универсальная, гимнастические скакамейки, стенка шведская, эспандеры, зеркала. Мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

	Адрес: г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6: Спортивный зал для занятий ОФП, включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 х 1800 мм., щиты баскетбольные 780 х 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start Iine OIympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степ-платформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPC-LM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E.
	Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, 6а: Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, 4: Лыжная база	Лыжи беговые STS MIX Wax (длина 180 см, 185 см, 190 см, 200см), лыжные ботинки SPRINE LOSS, (разм. 36 – 48), лыжные SPRINE 135 см лыжные автоматические крепления NNN SHAMOV 05 auto, палки лыжные прогулочные B217 дюралюминий 135-150 см. палки, Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 160 Алюминиевые беговые палки GEKARS EXPERT PLUS капкан/пробка 160 см Беговые палки OW DIAMOND 600 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 38 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 42 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 43 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 44 Ботинки для беговых лыж комбинированные SNS размер 45 Крепление для беговых лыж

		Крепления беговые AUTO T3ILVER S 51208 Крепления для беговых лыж PROLINK ACCESS SKATE Крепления для беговых лыж размер L (40-47) NNN Крепления для беговых лыж размер M (35-42) NNN Лестница для гимнастики 0001635088 Лыжи беговые пластиковые комбинированные 182 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 190 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 195 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 200 см Лыжные ботинки MARAX MXN 400 Лыжные ботинки TREK Level 3 черн/син NNN Лыжные ботинки TREK Level 4 черн/сер NNN Лыжные палки 140 см; лыжные палки 145 см; лыжные палки 150 см; лыжные палки 160 см; лыжные палки 165 см Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 145 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 150 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 155 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 160 Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 150 Степ доска (3 уровня) 1804EG Универсальные крепления стандарта NNN NIS Rottefella Степ доска длинная – 16 Степ подставки короткие – 64 Скакалки – 74 Лестница гимнастическая – 6 Палка гимнастическая пластиковая – 14 Палка гимнастическая деревянная – 18 Мяч набивной – 6 Мяч силиконовый легкий – 30 Лестница координационная – 1 Коврик гимнастический – 38 Маты – 8 Гантели – 90 пластиковые + 12

6.2. Лицензионное и программное обеспечение:

№ п/п	Наименование программы	Обоснование для пользования ПО (Лицензия, Договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи лицензии	Срок действия права пользования
1.	1С:Документооброт 8 КОРП	СД №03-К-1200 от 10.12.21	10.12.2021	бессрочно
2.	Альт Рабочая станция 10	Контракт №04-055-2033	04.09.2023	бессрочно
3.	7zip(ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://www.7-zip.org/license.txt	Условия правообладателя	бессрочно
4.	ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent (11-25 locenses)	Код позиции: AF90-3U1V25-102	28.11.2007	бессрочно
5.	Adobe Reader DC 2019.008.20071 (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://wwwimages2.adobe.com/www.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenseterms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf	Условия правообладателя	бессрочно
6.	Google Chrome (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html	Условия правообладателя	бессрочно
7.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition (ежегодно обновляемое ПО)	№ 04-072-2023 от 13.11.2023	28.11.2023	2 года
8.	Mozila Thunderbird (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/en-US/MPL/	Условия правообла-дателя	бессрочно
9.	Mozilla Firefox (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/	Условия правообла-дателя	бессрочно
10.	OpenOffice (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://www.openoffice.org/license.html (Программа распространяется на условиях GNU General Public License.)	Условия правообла-дателя	бессрочно
11.	PDF24Creator 8.0.2 (ежегодно обновляемое ПО)	Условия использования по ссылке: https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.pdf	Условия правообла-дателя	бессрочно

6.3. Технические и электронные средства обучения

Электронное обучение студентов университета при использовании дистанционных образовательных технологиях происходит в системе СДО с использованием https://educa.isu.ru , https://belca.isu.ru.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при компетентном подходе предусматривают широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведений занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Предлагается использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности;
- технологии личностного-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов;
- информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Exel и др.;
- технологии игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающихся, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении;
- тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков;
- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), допускается:

- обучение с более гибкой системой организации учебных занятий, с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа;
- обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, подготовка докладов, ведение дневника самоконтроля.

Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Форма текущего контроля	Контролируемые дисциплины (темы дисциплины)	Контролируемые компетенции/ индикаторы
1.	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
2.	Оценка объема двигательной активности (посещение занятий)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
3.	Заполнение «Паспорта здоровья», оценка физического состояния (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
4.	Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	ИДК$_{УК7.2}$
5.	Составление комплекса физических упражнений для разминки	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	ИДК$_{УК7.2}$
6.	Составление тренировочного комплекса физических упражнений для мышц живота, спины, рук, ног	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	ИДК$_{УК7.2}$
7.	Разработка индивидуальных программ двигательной активности	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	ИДК$_{УК7.2}$
8.	Ведение дневника самоконтроля	Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	ИДК$_{УК7.2}$
9.	Подготовка доклада	Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	ИДК$_{УК7.2}$
10.	Собеседование	Общая физическая подготовка	УК-7

		Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Повышение спортивного мастерства	ИДК$_{УК7.1}$

8.1.1. Сдача контрольных нормативов

а) Модули «Общая физическая подготовка»
и «Повышение спортивного мастерства»

1. Тест «Бег на 60 (100) м» (для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. Тест «Челночный бег 3 х 10 м (10 х 10 м)» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 10 м друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта/финиша и линия разворота). Студент стартует из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише студент пола не касаются. Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. Тест «Бег на 1000 м (2000 м, 3000 м, 500 м)» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. Тест «Купера» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Расстояние учитывается с точностью до 1 м.

5. Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине» (для оценки силы мышц плечевого пояса). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное студенту. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

6. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (для оценки силы мышц плечевого пояса).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

7. Тест «Рывок гири 16 кг» (для оценки силы мышц плечевого пояса). Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Студент выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования студент приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда преподавателем «Старт!». Студент должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и студента остановлены. После фиксации вверху студент должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Студент может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если студент оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение.

Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;

– многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

– использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
– использование канифоли для подготовки ладоней.

8. Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Студент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Студент имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– заступ за линию отталкивания или касание ее;
– отталкивание с предварительного подскока;
– поочередное отталкивание ногами;
– использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
– уход с места приземления назад по направлению прыжка.

9. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 1 мин)» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться студентом в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

– отсутствие касания локтями бедер (коленей);
– отсутствие касания лопатками мата;
– размыкание пальцев рук «из замка»;
– смещение таза (поднимание таза)
– изменение прямого угла согнутых ног.

10. Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Студент выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), и со знаком (–) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

11. Тест «Толчок двух гирь 16 кг от груди с последующим опусканием в положение виса (длинный цикл)» (для оценки силы мышц плечевого пояса). Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Студент выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 5 мин. Засчитывается количество правильно выполненных толчков двух гирь.

Начало выполнения упражнения – гири находятся на помосте, участник стоит в 1 метре от гирь.

Толчок выполняется из стартового положения, при этом, гири зафиксированы на груди в положении, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.

В момент фиксации гири вверху, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлена, участник должен находиться лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

Команда «Стоп!» подается при опускании гирь с груди в положение виса или на помост.

Команда «Не считать!» подается:

- при подъеме с перерывом в движении, присутствии элемента «дожима»;
- при отсутствии фиксации в стартовом положении на груди и вверху;
- при смене положения руки (отрыва плеч от туловища) во время подседа.

Разрешается опускать гири вниз, делая замах, пронося их между ног или через стороны.

Команда «Стоп!» дополнительно дается при опускании гирь на помост, опору гирей на ноги (бедра), при опускании гири с груди в положении виса.

Запрещается остановка гири в положении виса.

При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магнезией. Разрешается пользоваться тяжелоатлетическим ремнем, наколенниками, бандажом и эластичными бинтами длиной не более 1,5 м. Ширина наложения бинта на запястье – не более 12 см, на коленях – не более 25 см.

Студенту запрещается бросать гири на помост.

Критерии оценивания

		Баллы					
№ п/п	Упражнение	Юноши			Девушки		
		1	2	3			
1.	Бег 60 м (сек.)	9.0	8.6	8.2	11.0	10.5	10.0
2.	Бег 100 м (сек.)	14.4	14.1	13.1	17.8	17.4	16.4

3.	Челночный бег 3 х10 м. (сек.)	8.00	7.7	7.1	9.0	8.8	8.2
4.	Челночный бег 10 х10 м. (сек.)	26.0	28.0	30.0	35.0	33.0	31.0
5.	Бег 1000 м (мин, сек.)	4.40	4.10	3.40	-	-	-
	Бег 500 м (мин, сек.)	-	-	-	3.20	2.40	2.00
6.	Бег 3000 (мин, сек.)	14.00	13.40	12.00	-	-	-
	Бег 2000 (мин, сек.)	-	-	-	13.10	12.30	10.50
7.	Тест «Купера» (дистанция за 12 мин./м.)	от 1900	от 2200	от 2600	от 1600	от 1800	от 2000
8.	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	-	-	-
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	35	40	10	12	17
10.	Рывок гири 16 кг (кол-во повт.)	20	30	40	-	-	-
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повт. в 1 мин)	35	40	45	32	37	42
13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
14.	Толчок двух гирь 16 кг от груди с последующим опусканием в положение виса - длинный цикл (кол-во повторений за 5 мин.)	до 53 кг					
		18	21	24	-	-	-
		до 58 кг					
		20	24	28	-	-	-
		до 63 кг					
		21	26	31	-	-	-
		до 68 кг					
		23	28	33	-	-	-
		до 73 кг					
		26	31	36	-	-	-
		до 78 кг					
		27	32	37	-	-	-
		до 85 кг					
		29	34	39	-	-	-
		до 95 кг					
		31	36	41	-	-	-
		более 95 кг					
		33	38	43	-	-	-

б) Модуль «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»

Студенты по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний выполнения упражнений.

1. Тест «Сгибание/разгибание рук в упоре от скамейки» (для определения силовой выносливости мышц плечевого пояса) Исходное положение упор лежа (ноги, таз, спина и голова составляют одну линию, руки чуть шире плеч на высоте скамейки, кисти вперед). Студент выполняет максимально возможное количество сгибаний, разгибаний рук. Сгибание рук считается законченным, когда верхний край правого плеча, спины и левого плеча становится прямой линией, разгибание до исходного положения. Не допускается прогиб в спине, провисание таза, наклон головы вперед, а так же всевозможные волнообразные движения. Неправильно выполненные «отжимания» не засчитываются.

2. Тест ««Поднимание туловища из положения лежа на спине» (юноши, девушки, кол-во повторений в 1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки «скрестно» на груди, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвращением в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных раз.

3. Тест «Наклон вперед» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение сед, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см, руки вперед, ладони вниз. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+) , если испытуемый смог коснуться пола впереди за стопами и со знаком (–) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

4. Тест «Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут» (для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Расстояние учитывается с точностью до 1 м.

5. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

6. Тест «Приседание» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч, пятки не отрывать. Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола. Студент выполняет возможное количество приседаний за 30 секунд.

7. Тест «Метание предмета в цель» в соответствии с условиями и оснащением спортсооружений. Оценивается количество попаданий в цель за 1 мин. Используется мяч большого тенниса. Расстояние до цели 6 м. Цель на высоте 2 м.

8. Тест «Лодочка» (для измерения силы мышц разгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. По команде "Марш!" студент удерживает руки и ноги на уровне головы параллельно пола. Во время выполнения теста руки и ноги скрещивать или соединять нельзя. Время учитывается с точностью до 1 сек.

9. «Степ-тест» кол-во шагов за 1 минуту (для оценки выносливости).Выполняется нашагивание на степ-платформу. Подъём на степ-платформу и спуск – считается за 1 шаг. Упражнение выполняется в комфортном темпе.

Критерии оценивания

№ п/п	Упражнение	Баллы					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3	1	2	3
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (кол-во раз.)	15	20	25	8	10	12
2.	Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во раз.)	25-29	30-34	35 и более	20-24	25-29	30 и более
3.	Наклон вперед (см)	+1 см	+4 см	5 и более	+3 см	+5 см	+10 и более
4.	Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут.	сдал	сдал	сдал	сдал	сдал	сдал
5.	Прыжок в длину с места (м)	190см	200см	210см	170 см	180 см	190 см
6.	Приседания за 30 сек. (кол-во раз.)	10-19	20-25	26 и более	10-15	16-19	20 и более
7.	Метание предмета в цель (кол-во раз за 1 мин)	7	10	15 и более	7	10	15 и более
8.	«Лодочка» (сек.)	45	60	75 и более	45	60	75 и более
9.	«Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов)	до 40	41-50	51 и более	до 35	36-45	46 и более

8.1.2. Оценка объема двигательной активности

Обучающийся должен выполнить определенный объем двигательной активности (практических занятий, предусмотренных учебным планом).

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Выполнение не менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом	Выполнение менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом

Участие в соревнования и спортивно-массовых мероприятиях, которые организует кафедра ФОЦ и спортивный клуб ИГУ, засчитывается обучающимся в объем двигательной активности: по 3 % за каждый день соревнований.

8.1.3. Заполнение «Паспорта здоровья», оценка физического состояния (физического развития, физической подготовленности, функционального состояния)

Данный вид контроля является показателем умения анализировать и оценивать свое физическое состояние (физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние), для поддержания или корректировки.

Данные физического состояния вносятся в таблицу, представленную на образовательных порталах ИГУ https://educa.isu.ru , https://belca.isu.ru. Оценивается («сдано» или «не сдано» по своевременность заполнения).

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Своевременное 100% заполнение электронной таблицы «Паспорт здоровья» на образовательных порталах ИГУ https://educa.isu.ru , https://belca.isu.ru.	Электронная таблица «Паспорт здоровья» на образовательных порталах ИГУ https://educa.isu.ru , https://belca.isu.ru не заполнена или заполнена менее 100%.

8.1.4. Составление комплексов малых форм физической культуры (физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен)

Студент составляет комплекс из 5 упражнений одной из малых форм физической культуры и проводит его во время практических занятий с учебной группой.

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Комплекс содержит не менее 5 упражнений.	Комплекс не предоставлен или содержит менее 5 упражнений.
Комплекс проведен с учебной группой вовремя практического занятия.	Комплекс не был проведен с учебной группой во время практического занятия.
Комплекс соответствует содержанию и методике составления малых форм ФК.	Комплекс не соответствует содержанию и методике составления малых форм ФК.

8.1.5. Составление комплекса физических упражнений для разминки или утренней гимнастики

Студент составляет комплекс из 12-15 упражнений для разминки или утренней гимнастики и проводит его во время практических занятий с учебной группой.

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Комплекс содержит 12-15 упражнений.	Комплекс не предоставлен или содержит менее 12 упражнений.
Комплекс проведен с учебной группой вовремя практического занятия.	Комплекс не был проведен с учебной группой во время практического занятия.
Упражнения соответствует содержанию и методике составления комплекса утренней гимнастики или разминки.	Упражнения не соответствует содержанию и методике составления комплекса утренней гимнастики или разминки.

8.1.6. Составление тренировочного комплекса физических упражнений для основных мышечных групп (пресса, спины, рук, ног)

Студент составляет комплекс физических упражнений для развития силы мышц живота, спины, рук, ног (4 упражнения для каждой мышечной группы) и проводит его во время практических занятий с учебной группой.

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Комплекс содержит 16 упражнений для основных мышечных групп (пресса, спины, рук, ног).	Комплекс не предоставлен или содержит менее 16 упражнений.
Комплекс проведен с учебной группой во время практического занятия.	Комплекс не был проведен с учебной группой во время практического занятия.
Упражнения четко разделены по анатомическому признаку.	Упражнения не разделены по анатомическому признаку, не соответствуют определенным мышечным группам.

8.1.7. Разработка индивидуальных программ двигательной активности, в зависимости от индивидуальных потребностей

Студент предоставляет составленную программу двигательной активности и отчет о ее выполнении в течение недели в виде заполненной таблицы:

Дата	Содержание	Дозировка	Самочувствие

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Программа двигательной активности составлена и своевременно предоставлена преподавателю.	Программа двигательной активности не составлена или не предоставлена преподавателю.
Отчет о выполнении программы оформлен в соответствии с указанной формой.	Отчет о выполнении программы не предоставлен или не оформлен в соответствии с указанной формой.

8.1.8. «Дневник самоконтроля»

Ведение «Дневника самоконтроля» служит для учёта объема двигательной активности, предусмотренный учебным планом, анализа влияния физических упражнений на объективное и субъективное состояние.

Дневник рекомендуется оформить в виде таблицы:

Дата	Пульс до занятия	Пульс во время занятия	Пульс после занятия	Содержание и объёма выполненной работы	Самочувствие

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Выполнение не менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом	Выполнение менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом

Своевременное заполнение «Дневника самоконтроля».	«Дневник самоконтроля» не ведется или заполняется не регулярно.

8.1.9. Подготовка докладов

Данный вид контроля предполагается для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе «Б». Студенты, временно освобожденные от физической нагрузки, готовят доклады в форме презентации по предложенным темам. Необходимо предоставить и защитить три темы в течение семестра.

Темы докладов 1 семестр:

1. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
2. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
3. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Темы докладов 2 семестр:

1. Утомление при физической и умственной работе
2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
3. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта

Темы докладов 3 семестр:

1. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
2. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Темы докладов 4 семестр:

1. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Доклад представлен в форме презентации, тема доклада раскрыта.	Доклад не представлен в форме презентации. Содержание доклада не соответствует теме или тема доклада не раскрыта.
Подготовлено 3 доклада в течение семестра.	Подготовлено менее 3-х докладов в течение семестра.
Рассмотрено и проанализировано не менее 5 источников информации.	Доклад подготовлен на основании менее 5 источников информации менее.
Свободно ориентируется в теме, отвечает на дополнительные вопросы.	Студент слабо разбирается в теме, не отвечает даже на 30% дополнительных вопросов.

8.1.10. Собеседование

Собеседование проводится с целью выявления знаний техники безопасности при занятиях в спортивных сооружениях и при выполнении физических упражнений.

Критерии оценивания

Сдано (аттестован)	Не сдано (не аттестован)
Студент уверенно и правильно отвечает на не менее 60% вопросов по технике безопасности при занятиях в спортивных сооружениях и при выполнении физических упражнений.	Студент плохо разбирается в теме, не отвечает даже на 30% вопросов по технике безопасности при занятиях в спортивных сооружениях и при выполнении физических упражнений.

8.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится на основе анализа показателей текущего контроля за соответствующий семестр. Для получения «зачтено» необходимо выполнить все виды текущего контроля.

Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Модуль «Общая физическая подготовка» и «Повышение спортивного мастерства»	
Выполнение не менее 7 контрольных нормативов по выбору.	Не выполнение контрольных нормативов или выполнено менее 7 тестов.
Выполнение не менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом.	Выполнение менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом.
Заполнение «Паспорта здоровья» соответственно программе.	«Паспорт здоровья» не заполнен.
Получена аттестация за составление и проведение комплексов упражнений с учебной группой соответственно программе.	Получена оценка «не сдано» за составление и проведение комплексов упражнений с учебной группой соответственно программе.
Модуль «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» гр. А	
Выполнение не менее 7 контрольных нормативов по выбору.	Не выполнение контрольных нормативов или выполнено менее 7 тестов.
Выполнение не менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом.	Выполнение менее 92 % объема упражнений на учебных занятиях, определенных учебным планом.
Заполнение «Паспорта здоровья» соответственно программе	«Паспорт здоровья» не заполнен.
Получена аттестация за составление и проведение комплексов упражнений	Получение «не аттестован» оценка за составление и проведение комплексов упражнений.
Наличие и регулярное ведение «Дневника Самоконтроля»	Отсутствие «Дневника самоконтроля».
Модуль «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» гр. Б	

Получение аттестации за подготовку доклада в форме презентации.	Получение «не аттестован» за подготовку доклада в форме презентации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 7 августа 2020 г. N 894 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование" (с изменениями и дополнениями).

Разработчики:

_____ доцент, канд. пед. наук И.И. Плотникова

_____ старший преподаватель И.А. Рюмшина

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