



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета бизнес-коммуникаций и
информатики

В.К. Карнаухова

«29» мая 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б4.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья**
(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).

Направление подготовки: **38.03.03 Управление персоналом**
(код, наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы: **прикладной бакалавриат**
(академический или прикладной бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки: **Администрирование и документирование процессов управления персоналом**

Квалификация выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМК факультета бизнес-коммуникаций и информатики

Протокол № 10 от «20» мая 2020 г.

Председатель В.К. Карнаухова

Рекомендовано кафедрой:

Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 12 от «18» июня 2020 г.

Врио зав. кафедрой ФОЦ ИГУ

А.Ю. Колесникова

Иркутск 2020 г.

Содержание

стр.

| | |
|--|---|
| 1. Цели и задачи дисциплины..... | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП | 3 |
| 3. Требования к результатам освоения дисциплины | 3 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 5. Содержание дисциплины..... | 4 |
| 5.1.Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий | 5 |
| 6. Перечень семинарских, практических занятий работ | 5 |
| 7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)..... | 6 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 6 |
| а) основная литература | 6 |
| б) дополнительная литература..... | 7 |
| в) программное обеспечение: | 7 |
| г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы | 7 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 7 |
| 10. Образовательные технологии | 8 |
| 11. Оценочные средства (ОС)..... | 8 |
| 11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения: | 8 |
| 11.2. Оценочные средства текущего контроля..... | 9 |
| 11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. | 9 |

1. Цели и задачи дисциплины

Цель курса - 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.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению **38.03.03 «Управление персоналом»**, направленность (профиль) «**Документационное обеспечение и учет персонала**» (бакалавриат).

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1 по 7 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения производственной и преддипломной практик.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

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

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

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре», для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся по программам бакалавриата в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

- при очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Должно быть предусмотрено проведение практических занятий:

- в 1 и 2 семестрах по 3 часа в неделю;
- в 3 и 4 семестрах по 4 часа в неделю;
- в 5, 6, 7, 8 семестрах по 2 часа в неделю.

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Семестры | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Аудиторные занятия (всего) | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 36 | 36 | 4 |
| В том числе: | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 36 | 36 | 4 |
| Вид промежуточной аттестации (<i>зачет</i>) | зачет | - | - | + | + | + | + | + |
| Контактная работа (всего) | 328 | 54 | 54 | 72 | 72 | 36 | 36 | 4 |
| Общая трудоемкость | часы | 54 | 54 | 72 | 72 | 36 | 36 | 4 |
| | зачетные единицы | 9,1 | | | | | | |

5. Содержание дисциплины

Учебный материал направлен на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

5.1.Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекц. | Практ. зан. | Лаб. Зан. | Семина. | СРС | Всего |
|--|----------------------------------|-------|-------------|-----------|---------|-----|------------|
| «Элективный курс по физической культуре» группа "А" | | - | 328 | - | - | - | 328 |
| 1 | Общая физическая подготовка | - | 128 | - | - | - | 128 |
| 2 | Адаптивная физическая подготовка | - | 200 | - | - | - | 200 |
| «Элективный курс по физической культуре» группа "Б" | | - | 328 | - | - | - | 328 |
| 1 | Общая физическая подготовка | - | 128 | - | - | - | 128 |
| 2 | Адаптивная физическая подготовка | - | 200 | - | - | - | 200 |
| «Элективный курс по физической культуре» группа "В" | | - | 328 | - | - | - | 328 |
| 1 | Общая физическая подготовка | - | 128 | - | - | - | 128 |
| 2 | Адаптивная физическая подготовка | - | 200 | - | - | - | 200 |

6. Перечень семинарских, практических занятий работ

| № п/п | № раздела и темы дисциплины (модуля) | Наименование семинаров, практических и лабораторных работ | Трудоёмкость (час.) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|--|--------------------------------------|---|---------------------|--------------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>Элективный курс по физической культуре</i> Группа А | Общая физическая подготовка | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера). Антистрессовая пластическая гимнастика | 128 | тест | ОК-8 |
| | Адаптивная физическая подготовка | Упражнения на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Упражнения на профилактику заболеваний дыхательной системы. Укрепление дыхательной мускулатуры. Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег) Упражнения на профилактику нарушений функций нервной и эндокринной систем. Упражнения на профилактику заболеваний хронических воспалений среднего уха. Упражнения на профилактику заболеваний миопией. | 200 | | |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|---|-----|------|--|
| Элективный курс по физической культуре Группа В | Общая физическая подготовка | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением(резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика | 128 | тест | |
| | Адаптивная физическая подготовка | Упражнения на профилактику заболеваний органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.). Упражнения на профилактику заболеваний нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек. | 200 | | |
| Элективный курс по физической культуре Группа В | Общая физическая подготовка | Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением(резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика | 128 | тест | |
| | Адаптивная физическая подготовка | Упражнения на профилактику заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции. Исправление деформаций ОДА. Упражнения на стабилизацию сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы. | 200 | | |

7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)
не предусмотрено

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
а) основная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 4 экз.

2. [Буковский, Владислав Андреевич](#). Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухинина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 3 экз.

б) дополнительная литература

3. [Бонько, Т. И.](#) Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 2 экз

4. [Гришина, Галина Александровна](#). Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 4 экз.

5. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 189-197. - ISBN 978-5-905624-28-5 4 экз.

в) программное обеспечение:

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (утвержден приказом № 1461 Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015).

Основная профессиональная образовательная программа, которая представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Иркутский государственный университет» с учетом требований регионального рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по соответствующему направлению подготовки, с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы, и ежегодно обновляемую.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>
3. Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>
4. Российские научные журналы – www.ebiblioteka.ru
5. ЭБС «Руконт» - www.rucont.ru
6. Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал, лыжный инвентарь, степ-платформы, мячи, спортивная форма (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические коврики, гантели, утяжелители, скакалки, фитболы, гимнастические палки, обручи, беговая дорожка, универсальный комплексный тренажер, волейбольные и футбольные сетки, комплекты для настольного тенниса, плакаты, таблицы, графики, обучающие видеоматериалы.

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| <p>Специальные помещения: <i>Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6.</i></p> <p><i>Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием, ауд. 406:664003, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1.</i></p> <p><i>Лыжная база ИГУ: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6</i></p> | <p>1. Спортивный зал для занятий с основным укомплектованным оборудованием: шведская стенка- (проставьте склонения –единственное или множественное и далее потексту), перекладина. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики - 35шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки 25шт., гантели – 22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12), стойки волейбольные - 2шт, сетки волейбольные - 2шт., антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар</p> <p>2. Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина, музыкальный центр. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 4 шт., палки – 20 шт., коврики – 35 шт., маты – 4 шт., степы – 20 шт., скакалки 25 шт., гантели 20 пар, бадминтон – 10 пар.</p> <p>3. Лыжная база ИГУ имеет 300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км. и 5км. с обслуживанием снегохода.</p> | |
| <p>Специальные помещения: <i>компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, ауд. 245: 664033, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126.</i></p> | <p>Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры (Системный блок AMD Athlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LG F1742S (2 штуки), Монитор ViewSonic VA703b (24 штуки) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> | <p>ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014</p> <p>Microsoft Office: 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I Mth Acdms Stdt w/Faculty (15000 лицензий)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08170221-054045730177</p> |

10. Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования

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

11. Оценочные средства (ОС)

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

Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы с учетом состояния их здоровья (на основании справки) в начале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольное тестирование с учетом состояния их здоровья (на основании справки).

Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья по общей физической подготовленности.

11.2. Оценочные средства текущего контроля

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий. Дневник здоровья студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после учебных занятий физической культурой.

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

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

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольное тестирование с учетом состояния их здоровья (на основании справки). Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья по общей физической подготовленности:

Единое контрольное тестирование для студентов с ограниченными возможностями здоровья:

| № | УПРАЖНЕНИЯ | БАЛЛЫ | | |
|----------------|---|--------------------|------------------------|---------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Юноши | | | | |
| 1 | Сгибание/разгибание рук в упоре от пола | 15 | 20 | 25 |
| 2 | Приседания за 30 сек. <i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i> | 10-19 | 20-24 | 25 и более |
| 3 | Гибкость <i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i> | до касания лодыжек | до касания пальцев ног | до касания грудью коленей |
| 4 | «Лодочка» (сек.) <i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i> | 15-49 | 50-70 | 71 и более |
| 5 | Пресс за 1 минуту (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i> | до 35 | 36-45 | 46 и более |
| 6 | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов) | до 40 | 41-50 | 51 и более |
| 7 | «Челночный бег» 10х5 м (сек.) | 19,0с-16,6с | 16,5с-15,1с | 15,0с и менее |
| Девушки | | | | |
| 1 | Сгибание/разгибание рук в упоре от скамейки <i>До касания грудью скамейки</i> | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Приседания за 30 сек. <i>Ноги на ширине плеч, пятки не отрывать, Сгибание в коленном суставе до 90 градусов. Бедро параллельно пола.</i> | 10-19 | 20-24 | 25 и более |
| 3 | Гибкость <i>Из положения сидя на полу. Наклон вперед. Расстояние между стопами 30 см., ноги в коленях не сгибать</i> | до касания лодыжек | до касания пальцев ног | до касания грудью коленей |
| 4 | «Лодочка» (сек.) <i>Сила мышц спины. Удержание рук и ног на уровне головы параллельно пола</i> | 15-49 | 50-70 | 71 и более |
| 5 | Пресс за 1 минуту (раз) <i>Руки крестом на груди до касания коленей</i> | до 25 | 26-40 | 41 и более |
| 6 | «Степ-тест» за 1 минуту (кол-во шагов) | до 35 | 36-45 | 46 и более |
| 7 | «Челночный бег» 10х5 м (сек.) | 22,0с-19,6с | 19,5с-18,1с | 18,0с и менее |

Разработчики:



(подпись)

заведующая кафедрой, к.п.н., профессор
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

Р.Ф.Проходовская

(инициалы, фамилия)



(подпись)

доцент, к.п.н.
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

И.И. Плотникова

(инициалы, фамилия)

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

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

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