



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
ФГБОУ ВО «ИГУ»

**Кафедра естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета бизнес-коммуникаций и  
информатики

  
В.К. Карнаухова

«16» марта 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б4.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**  
*(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).*

Направление подготовки: **09.03.03 Прикладная информатика**  
*(код, наименование направления подготовки)*

Направленность (профиль) подготовки: **Разработка программного обеспечения**

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная  
*(очная, заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)\*, очно-заочная (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)\*)*

Согласовано с УМК факультета  
бизнес-коммуникаций и информатики

Протокол № 7 от «16» марта 2022 г.

Председатель  В.К. Карнаухова

Рекомендовано кафедрой  
естественнонаучных дисциплин:

Протокол № 7 от «11» марта 2022 г.

Зав. кафедрой  А.Г. Балахчи

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	3
III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и СРСотведенного на них количества академических часов.....	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
4.3 Содержание учебного материала .....	13
4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ..	14
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение самостоятельной работы студентов .....	22
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	26
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	32
V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	32
а) основная литература.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
б) дополнительная литература .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы .....	32
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	35
6.1. Учебно-лабораторное оборудование: .....	35
6.2. Программное обеспечение: .....	37
6.3. Технические и электронные средства: .....	37
VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	39
VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	40
8.1. Оценочные средства текущего контроля .....	40
8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации .....	40

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Цель** реализации дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины 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 по физической культуре и спорту»:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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 обучающихся, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для реализации и творчески обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

2.1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части программ

- в объеме не менее 342 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в виде следующих элективных дисциплин (по выбору обучающихся):

**-«Общая физическая подготовка»**

**-«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» (Приложение 3)**

Комплектование учебных групп для «Адаптивных занятий по физической культуре и спорту» осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим группам заболеваний:

- группа "А" - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, хроническими воспалениями среднего уха, миопией;
- группа "Б" - студенты, имеющие заболевания органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно-солевого обменов и заболевания почек;

- группа "В" - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции;
- группа студентов с ОВЗ

В отдельных случаях возможно комплектование учебных групп на основании типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку: нормотонического, гипертонического, гипотонического (астенического), дистонического, ступенчатого.

#### **-«Спортивные секции по выбору студента» (Приложение 4)**

Комплектование учебных групп для занятий по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента» осуществляется с учетом пола, уровня их физической подготовленности.

Группы комплектуются по следующим видам спорта:

- Баскетбол
- Волейбол
- Греко-римская борьба
- Каратэ
- Лёгкая атлетика
- Лыжные гонки
- Мини-футбол
- Плавание
- Спортивное ориентирование
- Спортивные танцы
- Шахматы

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами школьного курса: «Физическая культура», «ОБЖ».

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной в ВУЗе: «Безопасность жизнедеятельности».

Реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту направлена на формирование способности вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-8 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИДК УК2.1</i> Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности
	<i>ИДК УК2.2</i>	Поддерживает собственный

	Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	--

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 342 часов.

Форма промежуточной аттестации: Зач

##### 4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
			Лекции	Семинарские (практические занятия)	Консультации		
	<b>Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»</b>						
	<b>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.</b>	-7		<b>60</b>			
.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.			8			
.2	Общеразвивающие упражнения без предметов			18			
.3	Общеразвивающие упражнения с предметами			18			
.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.			16			
	<b>Определение физического развития и</b>	-7		<b>42</b>			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СТОЯТЕЛЬНАЯ	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
	<b>физической подготовленности обучающихся</b>						
.1	Определение уровня здоровья студентов.			14			
.2	Тестирование физической подготовленности обучающихся.			28			
	<b>Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	-7		<b>48</b>			
.1	Физическая подготовка с использованием легкоатлетических упражнений.			16			
.2	Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов)			16			
.3	Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование)			10			
.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления)			6			
	<b>Спортивное ориентирование как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	-7		<b>50</b>			
.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по спортивному ориентированию.			4			
.2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности			34			
.3	Совершенствование индивидуальной ,групповой и командной тактики.			6			
.4	Общая физическая подготовка в спортивном ориентировании			4			
	Организация и			2			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СТОЯТЕЛЬНАЯ	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
.5	проведение соревнований по спортивному ориентированию.						
	<b>Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	-7		<b>50</b>			
.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по лыжным гонкам.			4			
.2	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов, спусков.			34			
.3	Совершенствование техники лыжных ходов.			6			
.4	Общая физическая подготовка в лыжных гонках.			4			
.5	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.			2			
	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.</b>	-7		<b>40</b>			
.1	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований в подвижных играх.			6			
.2	Общая физическая подготовка в подвижных играх.			16			
.3	Подводящие упражнения, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений.			10			
.4	Упражнения на развитие специальных физических качеств и способностей в подвижных играх			8			
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	-7		<b>38</b>			
.1	Техника безопасности при организации занятий.			18			

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Стоимость	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной
			Контактная работа преподавателя с обучающимися				
	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.						
.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.			20			
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>		<b>14</b>	<b>зачет</b>
<b>Элективная дисциплина «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>		<b>1-7</b>					
<b>1.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А»</b>							
.1	Техника безопасности при организации занятий			4			
.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			42			
.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84			
.4	Адаптивная физическая подготовка			160			
.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка			38			
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>		<b>14</b>	<b>зачет</b>
<b>2.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «Б»</b>							
.1	Техника безопасности при организации занятий			4			
.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			42			
.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84			
.4	Адаптивная физическая подготовка			160			
.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка			38			
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>		<b>14</b>	<b>зачёт</b>
<b>3.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «В»</b>							
.1	Техника безопасности при организации занятий			4			
.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			42			
.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84			
	Адаптивная физическая			160			



№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			
.4	подготовка					
.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка			38		
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>		<b>14</b>
<b>4.«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа студентов с ОВЗ</b>						
.1	Техника безопасности при организации занятий			4		
.2	Определение уровня здоровья обучающихся.			42		
.3	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.			84		
.4	Адаптивная физическая подготовка			160		
.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка			38		
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>		<b>14</b>
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>		1-7				
	Техника безопасности при организации занятий			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Общая физическая подготовка			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Специальная физическая подготовка			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Техническая подготовка			согласно учебного плана по виду спорта		
	Спортивно-тактическая подготовка			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Психологическая подготовка			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Соревновательная деятельность			согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта		
	Профессионально-			согласно		

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной
			Контактная работа преподавателя с обучающимися		СТОЯТЕЛЬНАЯ	
	прикладная физическая подготовка			ОПОП, учебного плана по виду спорта		
<b>Итого часов</b>				<b>328</b>	<b>14</b>	<b>зачет</b>

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-7	Общеразвивающие упражнения без предметов	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, разминки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств;	Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-7	Общеразвивающие упражнения с предметами	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, разминки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств;	Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1-7	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки. Составление комплексов О.Р.У. на развитие физических качеств;	Сентябрь-май	2	Комплекс упражнений	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 : Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизио-логических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 :
1-7	Определение уровня здоровья и физической подготовленности.	Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития и подготовленности	Сентябрь, май	4	Дневник самоконтроля студентов	Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с.; ISBN 978-5-905624-28-5 :

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
2-7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики ; Составление комплексов упражнений ППФП	май	4	Комплекс упражнений ППФП ,производственной гимнастики	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.Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : Павлов А.Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю.Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с.
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				<b>14</b>		
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				<b>8</b>		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				<b>14</b>		

#### 4.3 Содержание учебного материала

Трудоемкость дисциплины (з.е.)	342
Наименование основных разделов (модулей)	
Формы текущего контроля	тесты, контрольные работы, практические занятия
Форма промежуточной аттестации	Зач

### 4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
<b>Элективная дисциплина « Общая физическая подготовка»</b>					
	<b>1</b>	<b>Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма</b>	<b>60</b>		
	1.1	Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки.	8	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация Способов проведения разминки	<b>УК-7</b>
	1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	18	Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	1.4	Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения, отягощённые весом собственного тела. Упражнения с противодействием партнёра.	16	Демонстрация комплекса упражнений	<b>УК-7</b>
	<b>2</b>	<b>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся .</b>	<b>42</b>		
	2.1	Определение уровня здоровья студентов	14	Оценка функционального состояния организма.	<b>УК-7</b>
	2.2	Тестирование физической подготовленности	28	Тестирование физической подготовленности обучающихся	<b>УК-7</b>
	<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовки и укрепления здоровья</b>	<b>48</b>		
	3.1.	Физическая подготовка	с	Демонстрация	<b>УК-7</b>

	использованием легкоатлетических упражнений.	16	комплекса легкоатлетических упражнений	
3.2	Совершенствование техники бега в лёгкой атлетике (высокого и низкого старта, прохождение поворотов).	16	Демонстрация техники бега	УК-7
3.3	Совершенствование тактики бега (прохождение дистанции, финиширование)	10	Демонстрация тактики бега	УК-7
3.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивания, вылета и приземления)	6	Демонстрация техники прыжка в длину	УК-7
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>50</b>		
4.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по спортивному ориентированию.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
4.2.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней подачи, нападающему удару и блоку.	34	Демонстрация техники игры	УК-7
4.3.	Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики в спортивном ориентировании.	6	Демонстрация тактики игры	УК-7
4.4	Общая физическая подготовка в спортивном ориентировании.	4	Объем двигательной активности	УК-7
4.5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	2	Участие в организации и проведении соревнований.	УК-7
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>50</b>		
5.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по лыжной подготовке.	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
5.2.	Совершенствование техники перемещений, подъемов, спусков.	34	Демонстрация тактики игры	УК-7
5.3.	Совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики в лыжных гонках.	6	Демонстрация техники и тактики игры.	УК-7
5.4.	Общая физическая подготовка в лыжной подготовке	4	Объем двигательной активности	УК-7

5.5	Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке.	2	Участие в организации и проведении соревнований.	УК-7
<b>6</b>	<b>Подвижные игры как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	<b>40</b>		
6.1.	Техника безопасности при организации занятий и проведении соревнований по подвижным играм.	6	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
6.2.	Общая физическая подготовка в подвижных играх	16	Объём двигательной активности	УК-7
6.3.	Подводящие упражнения, по своей структуре и характеру нервно-мышечных напряжений.	10	Демонстрация индивидуальной техники	УК-7
6.4	Специальная физическая подготовка в играх	8	Объём двигательной активности	УК-7
<b>7</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>38</b>		
7.1.	Техника безопасности при организации занятий. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.	18	Соблюдение техники безопасности. Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
7.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом.	20	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
<b>Элективная дисциплина</b>				
<b>«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»</b>				
<b>1. Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» группа «А»</b>				
1.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
1.2	Определение уровня здоровья обучающихся	42	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7
1.3	Общеразвивающие гимнастические	84	Демонстрация	УК-7



	упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.		комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	
1.4	Адаптивная физическая подготовка	160	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
1.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
<b>2. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «Б»</b>				
2.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2.2	Определение уровня здоровья обучающихся	42	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7
2.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
2.4	Адаптивная физическая подготовка	160	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-	УК-7

				эмоционального состояния	
<b>3. «Адаптивные занятия по физической культуре» группа «В»</b>					
3.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
3.2	Определение уровня здоровья обучающихся	42	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7	
3.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.4	Адаптивная физическая подготовка	160	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
3.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	38	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7	
<b>1. «Адаптивные занятия по физической культуре» со студентами ОВЗ</b>					
4.1	Техника безопасности при организации занятий	4	Соблюдение техники безопасности.	УК-7	
4.2	Определение уровня здоровья обучающихся	42	Сдача контрольных нормативов, тестов. Дневник самоконтроля	УК-7	
4.3	Общеразвивающие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	84	Демонстрация комплекса упражнений. Объем двигательной активности.	УК-7	
4.4	Адаптивная физическая подготовка	160	Демонстрация комплекса	УК-7	

				упражнений. Объем двигательной активности.	
4.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка		38	Демонстрация комплексов профессиональн о-прикладной подготовки Демонстрация методик регулирующего психо- эмоционального состояния	УК-7
<b>Элективная дисциплина «Спортивные секции по выбору студента»</b>					
1	Техника безопасности при организации занятий		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Соблюдение техники безопасности.	УК-7
2.	Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Сдача контрольных нормативов и тестов	УК-7
3.	Общая физическая подготовка		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений	УК-7
4	Специальная физическая подготовка		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплекса упражнений	УК-7
5	Техническая подготовка		согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация техника	УК-7

6	Спортивно-тактическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация тактико - технических двигательных действий	УК-7
7	Психологическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния	УК-7
8	Соревновательная деятельность	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Результат участия.	УК-7
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	согласно ОПОП, учебного плана по виду спорта	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений и специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, идеологическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Систематические занятия физической культурой и спортом со студентами воспитывают важные моральные, физические и психические качества и раскрывают психофизиологические способности: уважение к личности, уверенность в своих силах, потребность к самостоятельному регулярному совершенствованию (физическому, моральному, умственному), поддержание принципов здорового образа жизни, инициативность и решительность, целеустремленность и коммуникабельность, трудолюбие, волевые качества, чувства ответственности перед самим собой, нацией, поколениями и многие др.

**Для организации и проведения занятий по физическому воспитанию руководствуемся следующими принципами:**

*Принцип сознательности и активности.* Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

*Принцип наглядности.* Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, уровня подготовленности.

*Принцип непрерывности процесса физического воспитания.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям»

*Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.* Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опираясь на различные варианты отдыха между занятиями.

**Для организации и проведения занятий по физическому воспитанию используем следующие средства и методы:**

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки занимающихся. К ним относятся общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения общефизической подготовки (ОФП).

*Специально подготовительные упражнения.* Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых занимающимся. В зависимости от направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на *подводящие* способствующие освоению техники движений, и на *развивающие*, направленные на воспитание физических качеств.

*Избранные соревновательные упражнения* подразумевают целостные двигательные действия, которые являются средством достижения спортивного результата (сдача контрольного норматива, участие в спортивных соревнованиях).

*Общепедагогические методы* включают в себя:

- словесные методы (рассказ, объяснение, обсуждение, анализ, беседа);
- методы наглядного воздействия (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся, демонстрация учебных видеofilьмов, видеозаписи двигательных действий).

*К специфическим (практическим) методам* физического воспитания относятся:

- *методы строго регламентированного упражнения*, каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы, направленные на освоение двигательными действиями: метод целостно-конструктивного упражнения (упражнение в целом), расчлененно-конструктивный (упражнение по частям), сопряженного воздействия (применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения результативности).

2) методы для воспитания физических качеств (методом непрерывной и интервальной нагрузки)

- *игровой метод* (использование упражнений в игровой форме: подвижные и спортивные игры);
- *соревновательный метод* (использование упражнений в соревновательной форме).

**4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение самостоятельной работы студентов**

п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; Составление комплексов упражнений ППФП.	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>- влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</li> <li>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Владение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств.</li> </ul>	УК-7
	Общеразвивающие упражнения	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практических основ самостоятельного использования</li> </ul>	УК-7

	без предметов	упражнений на развитие физических качеств;	<p>средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>-влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Умение</b></p> <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</p> <p>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Владение:</b></p> <p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</p> <p>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</p>	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Составление и выполнение комплексов утренней зарядки; Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств;	<p><b>Знание</b></p> <p>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>-влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Умение</b></p> <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы</p>	<b>УК-7</b>

			<p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</p> <p>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Владение:</b></p> <p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</p> <p>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>-методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</p>	
	<p>Статические упражнения в изометрическом режиме.</p> <p>Упражнения, отягощённые весом собственного тела.</p> <p>Упражнения с противодействием партнёра.</p>	<p>Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств;</p>	<p><b>Знание</b></p> <p>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</p> <p>-влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>Умение</b></p> <p>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</p> <p>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Владение:</b></p> <p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих</p>	<b>УК-7</b>



			<p>сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-методами самостоятельного выбора видов спорта или системы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств</li> </ul>	
	<p>Определение физического развития и физической подготовленности обучающихся</p>	<p>Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по определению уровня физического развития;</p>	<p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практических основ самостоятельного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья;</li> <li>-влияний оздоровительных технологий физической культуры на укрепление здоровья, должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, и физического самосовершенствования;</li> <li>- самостоятельно подбирать и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной/адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Владение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитием и совершенствованием психофизических способностей и качеств ;</li> <li>- навыками самостоятельного использования средств профессионально – прикладной физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-методами самостоятельного выбора видов спорта или системы</li> </ul>	<b>УК-7</b>

			физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; основами здоровьесберегающих технологий, средствами и методами развития двигательных качеств	
--	--	--	--	--

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов всех форм и видов обучения является одним из обязательных видов образовательной деятельности, обеспечивающей реализацию требований Федеральных государственных стандартов высшего профессионального образования. Согласно требованиям нормативных документов самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования общекультурных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к семинарам, лабораторным работам, сдаче зачетов и экзаменов. Самостоятельная работа студентов представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ. Самостоятельная работа в рамках образовательного процесса в вузе решает следующие задачи:

- закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по дисциплинам учебного плана;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие ориентации и установки на качественное освоение образовательной программы;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной теоретической, практической и учебно-исследовательской деятельности.

**Подготовка к лекции.** Качество освоения содержания конкретной дисциплины прямо зависит от того, насколько студент сам, без внешнего принуждения формирует у себя установку на получение на лекциях новых знаний, дополняющих уже имеющиеся по данной дисциплине. Время на подготовку студентов к двухчасовой лекции по нормативам составляет не менее 0,2 часа.

**Подготовка к практическому занятию.** Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии. Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты должны дома подготовить к занятию 3–4 примера формулировки темы исследования, представленного в монографиях, научных статьях, отчетах. Затем они самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют актуальность конкретного исследования процессов и явлений, выделяют основные способы

доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются. В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте. Время на подготовку к практическому занятию по нормативам составляет не менее 0,2 часа.

**Подготовка к семинарскому занятию.** Самостоятельная подготовка к семинару направлена: на развитие способности к чтению научной и иной литературы; на поиск дополнительной информации, позволяющей глубже разобраться в некоторых вопросах; на выделение при работе с разными источниками необходимой информации, которая требуется для полного ответа на вопросы плана семинарского занятия; на выработку умения правильно выписывать высказывания авторов из имеющихся источников информации, оформлять их по библиографическим нормам; на развитие умения осуществлять анализ выбранных источников информации; на подготовку собственного выступления по обсуждаемым вопросам; на формирование навыка оперативного реагирования на разные мнения, которые могут возникать при обсуждении тех или иных научных проблем. Время на подготовку к семинару по нормативам составляет не менее 0,2 часа.

**Подготовка к семинару-конференции.** Семинар-конференция проводится 1–3 раза в семестр, предполагает достаточно длительную самостоятельную подготовку студентов, изучающих какую-либо конкретную научную проблему. При его проведении сочетаются виды деятельности, соответствующие обычному семинарскому занятию и научной конференции, которая предусматривает организованное обсуждение докладов разных исследователей по определенному кругу проблем. В процессе самостоятельной подготовки к семинару-конференции студенту необходимо изучить 2–3 источника (монографии, статьи), в которых раскрыты теоретические подходы к обсуждаемому вопросу и представлены материалы эмпирических исследований. Выступающий должен быть готов ответить на вопросы всех присутствующих по теме своего доклада. После каждого выступления проводится обсуждение представленных научных воззрений разных исследователей. Готовность к такой аналитической коллективной работе обеспечивается просмотром каждым студентов тех основных работ, которые преподаватель рекомендовал прочитать к семинару-конференции. Время на подготовку к семинару-конференции по нормативам составляет не менее 0,4 часа.

**Подготовка к коллоквиуму.** Коллоквиум представляет собой коллективное обсуждение раздела дисциплины на основе самостоятельного изучения этого раздела студентами. Подготовка к данному виду учебных занятий осуществляется в следующем порядке. Преподаватель дает список вопросов, ответы на которые следует получить при изучении определенного перечня научных источников. Студентам во внеаудиторное время необходимо прочитать специальную литературу, выписать из нее ответы на вопросы, которые будут обсуждаться на коллоквиуме, мысленно сформулировать свое мнение по каждому из вопросов, которое они выскажут на занятии. Время на подготовку к коллоквиуму по нормативам составляет не менее 0,2 часа.

**Подготовка к контрольной работе.** Контрольная работа назначается после изучения определенного раздела (разделов) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Самостоятельная подготовка к контрольной работе включает в себя: — изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой; повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения; изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний; составление в мысленной форме ответов на поставленные в контрольной работе вопросы; формирование психологической установки на успешное выполнение всех заданий. Время на подготовку к контрольной работе по нормативам составляет 2 часа. **Подготовка к зачету** (в том числе к дифференцированному при отсутствии экзамена по дисциплине). Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра. Подготовка включает следующие действия: перечитать все лекции, а

также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра, соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету, если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Время на подготовку к зачету по нормативам составляет не менее 4 часов.

**Подготовка к экзамену.** Самостоятельная подготовка к экзамену схожа с подготовкой к зачету, особенно если он дифференцированный. Но объем учебного материала, который нужно восстановить в памяти к экзамену, вновь осмыслить и понять, значительно больше, поэтому требуется больше времени и умственных усилий. Важно сформировать целостное представление о содержании ответа на каждый вопрос, что предполагает знание разных научных трактовок сущности того или иного явления, процесса, умение раскрывать факторы, определяющие их противоречивость, знание имен ученых, изучавших обсуждаемую проблему. Необходимо также привести информацию о материалах эмпирических исследований, что указывает на всестороннюю подготовку студента к экзамену. Время на подготовку к экзамену по нормативам составляет 36 часов для бакалавров.

### **Формы внеаудиторной самостоятельной работы**

**Написание реферата** Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента. Реферат (от лат. *refere* — докладывать, сообщать) — продукт самостоятельного творческого осмысления и преобразования текста первоисточника с целью получения новых сведений и существенных данных. Виды рефератов: — реферат-конспект, содержащий фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстративный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения; — реферат-резюме, содержащий только основные положения данной темы; — реферат-обзор, составляемый на основе нескольких источников, в котором сопоставляются различные точки зрения по данному вопросу; — реферат-доклад, содержащий объективную оценку проблемы; — реферат — фрагмент первоисточника, составляемый в тех случаях, когда в документе-первоисточнике можно выделить часть, раздел или фрагмент, отражающие информационную сущность документа или соответствующие задаче реферирования; — обзорный реферат, составляемый на некоторое множество документов-первоисточников и являющийся сводной характеристикой определенного содержания документов. Выполнение задания: 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем; 2) определить источники, с которыми придется работать; 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников; 4) составить план; 5) написать реферат: — обосновать актуальность выбранной темы; — указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание); — сформулировать проблематику выбранной темы; — привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию; — сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате. Планируемые результаты самостоятельной работы: — способность студентов к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; — способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

**Написание эссе** Цель самостоятельной работы: развитие навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Эссе — «жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индивидуальную позицию автора с непринужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь». Признаки эссе: Небольшой объем — от трех до семи страниц компьютерного текста; допускается эссе до десяти страниц машинописного текста. Конкретная тема и подчеркнуто субъективная ее трактовка. Свободная композиция — важная особенность эссе. Непринужденность повествования. Использование парадоксов. Внутреннее смысловое единство. Ориентация на разговорную речь. Выполнение задания: 1) написать вступление (2–3 предложения, которые служат для последующей формулировки проблемы). 2) сформулировать проблему, которая

должна быть важна не только для автора, но и для других; 3) дать комментарии к проблеме; 4) сформулировать авторское мнение и привести аргументацию; 5) написать заключение (вывод, обобщение сказанного). Планируемые результаты самостоятельной работы: способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

**Подготовка доклада** Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента. Доклад — публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Виды докладов: 1. Устный доклад — читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов. 2. Письменный доклад: — краткий (до 20 страниц) — резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования; — подробный (до 60 страниц) — включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки. Выполнение задания: 1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад); 2) изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: — первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.); — вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.); — третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.); 3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее; 4) написать доклад, соблюдая следующие требования: к структуре доклада — она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; к содержанию доклада — общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения; 5) оформить работу в соответствии с требованиями. Планируемые результаты самостоятельной работы: способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач; готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

**Составление глоссария** Цель самостоятельной работы: повысить уровень информационный культуры; приобрести новые знания; отработать необходимые навыки в предметной области учебного курса. Глоссарий — словарь специализированных терминов и их определений. Статья глоссария — определение термина. Содержание задания: сбор и систематизация понятий или терминов, объединенных общей специфической тематикой, по одному либо нескольким источникам. Выполнение задания: 1) внимательно прочитать работу; 2) определить наиболее часто встречающиеся термины; 3) составить список терминов, объединенных общей тематикой; 4) расположить термины в алфавитном порядке; 5) составить статьи глоссария: — дать точную формулировку термина в именительном падеже; — объемно раскрыть смысл данного термина. Планируемые результаты самостоятельной работы: способность студентов решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

**Разработка проекта** (индивидуального, группового) Цель самостоятельной работы: развитие способности прогнозировать, проектировать, моделировать. Проект — «ограниченное во времени целенаправленное изменение отдельной системы с установленными требованиями к качеству результатов, возможными рамками расхода средств и ресурсов и специфической организацией». Выполнение задания: 1) диагностика ситуации (проблематизация,

целеполагание, конкретизация цели, форматирование проекта); 2) проектирование (уточнение цели, функций, задач и плана работы; теоретическое моделирование методов и средств решения задач; детальная проработка этапов решения конкретных задач; пошаговое выполнение запланированных проектных действий; систематизация и обобщение полученных результатов, конструирование предполагаемого результата, пошаговое выполнение проектных действий); 3) рефлексия (выяснение соответствия полученного результата замыслу; определение качества полученного продукта; перспективы его развития и использования). Предполагаемые результаты самостоятельной работы: готовность студентов использовать знание современных проблем науки и образования при решении образовательных и профессиональных задач; готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; — способность прогнозировать, проектировать, моделировать.

**Выполнение кейс-задания** Цель самостоятельной работы: формирование умения анализировать в короткие сроки большой объем неупорядоченной информации, принятие решений в условиях недостаточной информации. Кейс-задание (англ. case — случай, ситуация) — метод обучения, основанный на разборе практических проблемных ситуаций — кейсов, связанных с конкретным событием или последовательностью событий. Виды кейсов: иллюстративные, аналитические, связанные с принятием решений. Выполнение задания: 1) подготовить основной текст с вопросами для обсуждения: — титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса; — введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия; — основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема; — заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено); 2) подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.); 3) предложить возможное решение проблемы. Планируемые результаты самостоятельной работы: — способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных исследовательских задач; — готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; — способность решать нестандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

**Составление тематического портфолио работ** Цель самостоятельной работы: развитие способности к систематизации и анализу информации по выбранной теме, работе с эмпирическими данными, со способами и технологиями решения проблем. Тематическое портфолио работ — материалы, отражающие цели, процесс и результат решения какой-либо конкретной проблемы в рамках той или иной темы курса (модуля). Портфолио работ состоит из нескольких разделов (согласуются с преподавателем). Структура тематического портфолио работ: — сопроводительный текст автора портфолио с описанием цели, предназначения и краткого описания документа; — содержание или оглавление; органайзер (схемы, рисунки, таблицы, графики, диаграммы, гистограммы); лист наблюдений за процессами, которые произошли за время работы; письменные работы; видеофрагменты, компьютерные программы; рефлексивный журнал (личные соображения и вопросы студента, которые позволяют обнаружить связь между полученными и получаемыми знаниями). Выполнение задания: 1) обосновать выбор темы портфолио и дать название своей работе; 2) выбрать рубрики и дать им названия; 3) найти соответствующий материал и систематизировать его, представив в виде конспекта, схемы, кластера, интеллект-карты, таблицы; 4) составить словарь терминов и понятий на основе справочной литературы; 5) подобрать необходимые источники информации (в том числе интернет-ресурсы) по теме и написать тезисы; 6) подобрать статистический материал, представив его в графическом виде; сделать выводы; 7) подобрать иллюстративный материал (рисунки, фото, видео); 8) составить план исследования; 9) провести исследование, обработать результаты; 10) проверить наличие ссылок на источники информации. Планируемые результаты самостоятельной работы: — готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения

исследовательских задач; — повышение информационной культуры студентов и обеспечение их готовности к интеграции в современное информационное пространство; — способность использовать современные способы и технологии решения проблем. **Информационный поиск** Цель самостоятельной работы: развитие способности к проектированию и преобразованию учебных действий на основе различных видов информационного поиска. Информационный поиск — поиск неструктурированной документальной информации. Список современных задач информационного поиска: решение вопросов моделирования; классификация документов; фильтрация, классификация документов; проектирование архитектур поисковых систем и пользовательских интерфейсов; извлечение информации (аннотирование и реферирование документов); выбор информационно-поискового языка запроса в поисковых системах. Содержание задания по видам поиска: поиск библиографический — поиск необходимых сведений об источнике и установление его наличия в системе других источников. Ведется путем разыскания библиографической информации и библиографических пособий (информационных изданий); поиск самих информационных источников (документов и изданий), в которых есть или может содержаться нужная информация; — поиск фактических сведений, содержащихся в литературе, книге (например, об исторических фактах и событиях, о биографических данных из жизни и деятельности писателя, ученого и т. п.). Выполнение задания: 1) определение области знаний; 2) выбор типа и источников данных; 3) сбор материалов, необходимых для наполнения информационной модели; 4) отбор наиболее полезной информации; 5) выбор метода обработки информации (классификация, кластеризация, регрессионный анализ и т.д.); 6) выбор алгоритма поиска закономерностей; 7) поиск закономерностей, формальных правил и структурных связей в собранной информации; 8) творческая интерпретация полученных результатов. Планируемые результаты самостоятельной работы: — способность студентов решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности; готовность использовать знание современных проблем науки и образования при решении образовательных и профессиональных задач. **Использование инфографики** Цель самостоятельной работы: усвоение отношений между понятиями или отдельными разделами темы с помощью инфографики. Инфографика — «область коммуникативного дизайна, в основе которой лежит графическое представление информации, связей, числовых данных и знаний» (В. В. Лаптев). Вариант задания: представить информацию по заданной теме с помощью зрительных форм — знаков, графического дизайна, рисунков, иллюстраций. Выполнение задания: 1) выбор темы; 2) сбор информации (документальной и визуальной); 3) систематизация собранной информации; 4) создание плана презентации: — классификация информации по типу; — выбор тематики действия (инструктивная, исследовательская, имитационная); — выбор коммуникативной тактики (дискуссии и дебаты для точной передачи идеи); — выбор творческой тактики (создание новых форм и подходов к изучению и представлению информации); — систематизация информации по какому-либо принципу (по алфавиту, по времени, по категориям, по иерархии); 5) создание эскиза (для печатной инфографики) и раскадровка (для интернет-инфографики); 6) планирование и работа над графикой (создание основного и второстепенных объектов). Планируемые результаты самостоятельной работы: — готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; — усвоение отношений между понятиями или отдельными разделами темы. 30 **Разработка мультимедийной презентации** Цели самостоятельной работы (варианты): — освоение (закрепление, обобщение, систематизация) учебного материала; — обеспечение контроля качества знаний; — формирование специальных компетенций, обеспечивающих возможность работы с информационными технологиями; — становление общекультурных компетенций. Мультимедийная презентация — представление содержания учебного материала, учебной задачи с использованием мультимедийных технологий. Выполнение задания: 1. Этап проектирования: — определение целей использования презентации; — сбор необходимого

материала (тексты, рисунки, схемы и др.); — формирование структуры и логики подачи материала; — создание папки, в которую помещен собранный материал. 2. Этап конструирования: — выбор программы MS PowerPoint в меню компьютера; — определение дизайна слайдов; — наполнение слайдов собранной текстовой и наглядной информацией; — включение эффектов анимации и музыкального сопровождения (при необходимости); — установка режима показа слайдов (титульный слайд, включающий наименование кафедры, где выполнена работа, название презентации, город и год; содержательный — список слайдов презентации, сгруппированных по темам сообщения; заключительный слайд содержит выводы, пожелания, список литературы и пр.). 3. Этап моделирования — проверка и коррекция подготовленного материала, определение продолжительности его демонстрации. Планируемые результаты самостоятельной работы: — повышение информационной культуры студентов и обеспечение их готовности к интеграции в современное информационное пространство; — способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности; — способность к критическому восприятию, обобщению, анализу профессиональной информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; — способность применять современные методики и технологии организации и реализации образовательного процесса на различных образовательных ступенях в различных образовательных учреждениях; — готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач. **Построение сводной (обобщающей) таблицы** Цель самостоятельной работы: усвоение отношений между понятиями или отдельными разделами темы с помощью построения таблицы. Сводная (обобщающая) таблица — концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных. Варианты задания: — представить функциональные отношения между элементами какой-либо системы, выраженными в тексте в форме понятий или категорий; — представить междисциплинарные связи изучаемой темы (дисциплины). Правила составления таблицы: 1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования; 2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично; 3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения; 4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире; 5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности; 6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом; 7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения; 8) в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа. Планируемые результаты самостоятельной работы: — готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; — усвоение отношений между понятиями или отдельными разделами темы.

В ФБГОУ ВО «ИГУ» организация самостоятельной работы студентов регламентируется Положением о самостоятельной работе студентов, принятым Ученым советом ИГУ 22 июня 2012 г.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

По данной дисциплине выполнение курсовых проектов (работ) не предусматривается.

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

#### **а) основная литература**



1. Сухина К.В. Основные физиологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. Учебное пособие / К.В. Сухина, А.Н. Павлов, О.А. Ницина. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 82 с.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971](http://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423971) (Неограниченный доступ)
4. 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. Экз.: 6 экз. 3. 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. Экз.8 шт.
5. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).
6. [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. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 : 100.00 р.  
УДК [796.42:378\(075.8\)](#)
7. Бомин В.А., Сухина К.В. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учеб.-метод. пособие / В.А. Бомин, К.В. Сухина. - Иркутск, Изд-во ООО «Мегапринт», 2011. – 158 с.
8. Технические средства обучения в физической культуре и спорте: Учебное пособие/ Галимов Г.Я., Зыков П.Л., Салимгареева Е.Г.-Иркутск: Изд-во «ИП Макаров С.Е.», 2003г.-256с.
8. Павлов А.Н. Спортивное ориентирование в формировании универсальных и профессиональных компетенций студентов образовательных организаций высшего образования. Учебное пособие / А.Н. Павлов, Е.В. Винникова, О.Ю.Александрович, Д.Д. Манзий. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. - 80 с.
9. Сухина К.В., Лебединский В.Ю., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю. Морфофункциональные критерии здоровья студентов непрофильных вузов [Текст]: учебно-метод. пособие / К.В. Сухина, В.Ю. Лебединский, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович ; Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. – 250 с.

#### **б) дополнительная литература**

1. ["Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Всерос. науч.-метод. конф. \(2016 ; Иркутск\).](#) Материалы Всероссийской научно-методической конференции "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст] : научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ; 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-9624-1399-0 : 156.00 р.  
УДК [796\(063\)](#)
2. [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 : 85.00 р.

УДК [378.172\(57.22\)\(075.8\)](#)

3. [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 : 282.00 р.

УДК [615.825:612\(075.8\)](#)

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 : 100.00 р.

УДК [378.17\(075.8\)](#)

5. [Селиверстикова, Нина Анатольевна](#). Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 : 80.00 р.

УДК 378.17 (075.8)

6. [Сухинина, Ксения Викторовна](#). Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб. пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.

УДК [378.17\(075.8\)](#) [613.735\(075.8\)](#)

7. Теория и методика танцевального спорта: учеб.-метод. пособие/сост.С.В.Орлова,Е.Г.Салимгареева –Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2011г. –94с.

#### **в) программное обеспечение:**

1. Adobe Acrobat XI Лицензия АЕ для акад. организаций Русская версия Multiple License RU (65195558) Platforms (11447921 Государственный контракт № 03-019-13, 19.06.2013, бессрочно)

2. Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (Номер Лицензии Microsoft 43364238, 17.01.2008, бессрочно)

3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License (Форус Контракт № 04-114-16 от 14 ноября 2016 г. KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц. № 1В08161103 014721370444), продлена до 22.01.2020

4. Mozilla Firefox 50.0 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox>), бессрочно

5. 7zip 16.04 Условия правообладателя (Условия использования по ссылке: <http://7-zip.org/license.txt>) бессрочно

6. Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level Номер Лицензии Microsoft 41059241 от 07.09.2006, бессрочно

**7. WinRAR Государственный контракт № 04-175-12 от 26.11.2012, бессрочно) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

2. Открытая электронная база ресурсов и исследований «Университетская информационная система РОССИЯ» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

3. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа: <http://нэб.рф>.

В соответствии с п. 4.3.4. ФГОС ВО, обучающимся в течение всего периода обучения обеспечен неограниченный доступ (удаленный доступ) к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС «Издательство Лань». ООО «Издательство Лань». Контракт № 92 от 12.11.2018 г. Акт от 14.11.2018 г.
- ЭБС ЭЧЗ «Библиотех». Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. ООО «Библиотех». Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Адрес доступа: <https://isu.bibliotech.ru/> Срок действия: с 22.11.2011 г. бессрочный.
- ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопт». ЦКБ «Бибком». Контракт № 91 от 12.11.2018 г. Акт от 14.11.2018 г..
- ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru». ООО «Айбукс». Контракт № 90 от 12.11.2018 г. Акт № 54 от 14.11.2018 г.
- Электронно-библиотечная система «ЭБС Юрайт». ООО «Электронное издательство Юрайт». Контракт № 70 от 04.10.2018 г.

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>1. Спортивный зал для занятий ОФП</p> <p><i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Ленина, 8</p> <p>2 этаж 7 - 518,4 м<sup>2</sup></p> <p>3 этаж 1 - 26,5 м<sup>2</sup> 2 – 5,6 м<sup>2</sup> 3 – 5,4 м<sup>2</sup> 4 – 1,0 м<sup>2</sup> 5 – 1,0 м<sup>2</sup> 6 – 25,4 м<sup>2</sup> 7 - 518,4 м<sup>2</sup></p> <p>2. Спортивный зал для занятий ОФП</p> <p>включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> <p><i>Адрес:</i> г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1 , аудит.407</p> <p>429,6 м<sup>2</sup></p>	<p>1. Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.</p> <p>Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки - 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки – 25 шт., 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. Оборудование: музыкальный центр, колонка акустическая FS-100 – 4 шт. Воланы YnexMavis 350 Yellow-Slow Гантель Iron Body 1 кг 4762 DP виниловая. Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая. Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая. Канат гимнастический.</p>

<p>3. Лыжная база</p> <p>Адрес: г. Иркутск, ул. Жуковского, 61</p>	<p>Коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi).</p> <p>Мат борцовский – 2 шт.</p> <p>Мат гимнастический – 14 шт.</p> <p>Медицинбол АТВ -0,1 1 кг.</p> <p>Медицинбол АТВ -02 2 кг.</p> <p>Мост подкидной гимнастический.</p> <p>Мяч баскетбольный Mikasa – 2 шт.</p> <p>Мяч в/б Ocean AVC4S (син/красн/бел) PU синт.</p> <p>Кожа.</p> <p>Мяч в/б Brazil AVC6S Top PU, зел/желт/бел.</p> <p>Мяч волейбольный "Гала" – 2 шт.</p> <p>Мяч гимн.Easy Body 1766 EG-IB.d65 см.</p> <p>Мяч гимн.TORNEO A-209 d65 см, с насосом антивзрыв.</p> <p>Мячгимн.TORNEO 10</p> <p>Мячф/б Mitre Futsal Stratos 32 П.</p> <p>Перчатки боксерские Б-1Ах р. М. Перчатки спортивные С-11 р. L. Перчатки TKD (М).</p> <p>Ракетка бадминтон Ynex Basic B-700.</p> <p>Ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV.</p> <p>Сетка бадминтон Ynex.Сетка баскетбольная.</p> <p>Сетка в/б. Сетка волейбольная.</p> <p>Сетка волейбольная с тросом.</p> <p>Сетка футбольная – 2 шт.</p> <p>Скакалка SportForYou 2,8м</p> <p>Скакалка SportForYou 3,8м.</p> <p>Скакалка Start Up JR -05 A (8336).</p> <p>Часы шахматные – 4 шт.</p> <p>Шахматы – 4 шт.</p> <p>Шлем Tongo. Шлем Ш 2 и 1.</p> <p>Щитки на голень (М) ОП0003383000520</p> <p>Щитки на голень (М).</p> <p>Щитки на предплечье и локоть (М).</p> <p>Ворота гандбольные.</p> <p>Коврик полиуретановый.</p> <p>Кольцо баскетбольное.</p> <p>Перекладина универсальная.</p> <p>Стенка шведская. Стойка волейбольная</p> <p>Спортивный инвентарь.</p> <p>Стол теннисный.</p> <p>Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм</p> <p>Щит баскетбольный 1200 x 1800 мм.</p> <p>Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.</p> <p>Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.</p> <p>Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.</p> <p>Щит баскетбольный 780 x 1000 мм.</p> <p>"Козел" – 1 шт.</p> <p>Информационный щит – 2 шт.</p> <p>"Конь гимнастический"</p> <p>Стол теннисный Престиж.</p> <p>Мяч баскетбольный Molten №6.</p>
--	--

	<p>Мяч баскетбольный Molten №6.</p> <p>Теннисный стол Start line Olympic с сеткой 04-4060.</p> <p>Теннисный стол Start line Olympic с сеткой 04-4060.</p> <p>Шлем боксерский GH Best XL. – 2шт.</p> <p>Перчатки TIGER (без Aib) цвет синий.</p> <p>Ковер борцовский УИ.</p> <p>Шлем трен. TWINS – 2 шт.</p> <p>3. Оборудование:</p> <p>Ботинки лыжные кожаные чёрные размер 37 «Лидер», 2001 г.</p> <p>Ботинки лыжные кожаные чёрные размер 38 "Лидер", 2001 г.</p> <p>Лыжи – 2 пары.</p> <p>Лыжи KarhuGemini 170-(2000 г.).</p> <p>Лыжи KarhuGemini 180-(2000 г.).</p> <p>Лыжи пластиковые УИ.</p> <p>Лыжи спортивные пластиковые-(2003г) – 2 пары.</p> <p>Лыжи спортивные – 19 пар.</p> <p>Палки лыжные Swih – 3 пары.</p> <p>Палки лыжные (2003 г.) – 21 пара.</p> <p>Лыжи бег. Atomic/beta 178см.-(2004 г.).</p> <p>Лыжи Fischer CS Skatecut 187см-(2004г.).</p> <p>Лыжи Atomik ACC Combi 185-(2000 г.).</p> <p>Лыжи "Вятка" 1С2 190 (2000 г.).</p> <p>Крепление лыжное.</p> <p>Лыжи беговые FISHER - 3 пары.</p> <p>Лыжи беговые RCSClassicColdStiff.</p> <p>Лыжи беговые RCSClassicColdMedium.</p> <p>Лыжи беговые FISHER.</p> <p>Лыжи беговые FISHERRCSScatecutcold-stiff.</p> <p>Крепление лыжное (2003г.)</p> <p>Крепление лыжное – 2 шт. Ботинки б/л FISHER</p> <p>Ботинки б/л Про Комби</p> <p>Ботинки б/л Рентал Комби.</p> <p>Ботинки для б/л Карбон Про СК.</p> <p>Ботинки лыжные Sportful p.42.</p> <p>Ботинки лыжные Vermont 39.</p> <p>Ботинки лыжные беговые – 2 пары.</p> <p>Чехол для лыжных ботинок.</p> <p>Крепление лыжное.</p>
--	--

## 6.2. Программное обеспечение:

№	Наименование Программного продукта	Кол-во	Обоснование для пользования ПО	Дата выдачи лицензии	Срок действия права пользования
1.	1С:Предприятие, 8.0(учебный комплект):	30	Рег №8972331	2015	бессрочно

	1С:Бухгалтерия, 8.2 1С:Зарплата и управление персоналом 1С:Управление торговлей 1С:Управление производственным предприятием 1С: ОТЕЛЬ, 8 1С:Оценка персонала, 8				
2.	Adobe Acrobat XI Лицензия АЕ для акад.организаций Русская версия MultipleLicense RU (65195558)Platforms	12	11447921 Государственный контракт № 03-019-13	19.06.2013	бессрочно
3.	BusinessStudio 4.0	50	Лицензия № 7464	2015	бессрочно
4.	Directum 5.1	30	Лицензия № 26057	2016	1год
5.	Java 8	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.oracle.com/legal/terms.html">https://www.oracle.com/legal/terms.html</a>	Условия правообладателя	бессрочно
6.	Joomla 3.6	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://docs.joomla.org/JEDL">https://docs.joomla.org/JEDL</a>	Условия правообладателя	бессрочно
7.	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level	25	Номер Лицензии Microsoft 46211164 Гос.контракт № 03-162-09 от 01.12.2009	01.12.2009	бессрочно
8.	Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level	10	Номер Лицензии Microsoft 42095516	27.04.2007	бессрочно
9.	Microsoft SQL Server 2012	1	Номер Лицензии Microsoft 65343111		бессрочно
10.	Microsoft Windows Server 2008 r2 Enterprise	1	Номер Лицензии Microsoft 49413875		бессрочно
11.	Microsoft® Windows® Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level Promo	12	Номер Лицензии Microsoft 46211164 Гос.контракт № 03-162-09 от 01.12.2009	01.12.2009	бессрочно
12.	Microsoft® WinSL 8.1 Russian Academic OLP 1License NoLevel Legalization GetGenuine	130	Microsoft Invoice Number: 9564547610 ООО 'ИЦ 'Сиброн'	22.12.2014	бессрочно
13.	OpenOffice 4.1.3	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html">https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html</a>	Условия правообладателя	бессрочно
14.	Perl 5.24.0	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="http://dev.perl.org/licenses/">http://dev.perl.org/licenses/</a>	Условия правообладателя	бессрочно
15.	Postgresql 9.6.1	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.postgresql.org/about/licence/">https://www.postgresql.org/about/licence/</a>	Условия правообладателя	бессрочно
16.	Protege	100	Условия использования по	Условия правооблад	бессрочно

			ссылке: <a href="http://protege.stanford.edu/support.php">http://protege.stanford.edu/support.php</a>	ателя	
17.	Python 3	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://docs.python.org/3/license.html">https://docs.python.org/3/license.html</a>	Условия правообладателя	бессрочно
18.	UbuntuLinux 16.04.1	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.ubuntu.com/legal/terms-and-policies/terms">https://www.ubuntu.com/legal/terms-and-policies/terms</a>	Условия правообладателя	бессрочно
19.	VirtualBox 5.1	Условия правообладателя	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.virtualbox.org/wiki/VirtualBox_PUEL">https://www.virtualbox.org/wiki/VirtualBox_PUEL</a>	Условия правообладателя	бессрочно
20.	Евфрат-Документооборот, версия 15	20	многопользовательская лицензия № 0221209	2015	бессрочно

### 6.3. Технические и электронные средства:

Методической концепцией преподавания предусмотрено использование технических и электронных средств обучения и контроля знаний студентов: мультимедийные презентации, фрагменты фильмов.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы данной дисциплины используются различные образовательные технологии.

### 1.

Проблемное обучение	Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности
Разноуровневое обучение	У преподавателя появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации учения.
Проектные методы обучения	Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению
Исследовательские методы в обучении	Дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого

	обучающегося
Лекционно-семинарскозачетная система	Данная система дает возможность сконцентрировать материал в блоки и преподносить его как единое целое, а контроль проводить по предварительной подготовке обучающихся
Информационно-коммуникационные технологии	Изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в ИНТЕРНЕТ.

Дистанционные технологии при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются с использованием Образовательного портала Иркутского государственного университета (Адрес доступа: <http://educa.isu.ru>). Задания к практическим занятиям размещаются по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствующих разделах указанного информационного портала ИГУ (<https://educa.isu.ru/course/index.php?categoryid=2451>).

#### Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1				
Итого часов				

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные средства текущего контроля

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку.

Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты, обучающиеся по программе дисциплины «**Спортивные секции по выбору студента**» выполняют обязательные требования и нормативы (тесты) в те же сроки, что и студенты, обучающиеся по программе дисциплины «**Общая физическая подготовка**». Студенты, обучающиеся по программе «**Адаптивные занятия по физической культуре и спорту**» выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», и студенты с ОВЗ представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВК, и на основании этого сдают зачет в форме доклада, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, и сообщения (Приложение 2).

### 8.2. 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.

**Разработчики:**

Заведующая кафедрой, к.п.н., профессор  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

/Р.Ф.Проходовская/

Доцент, к.п.н.  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

/Е.Г.Салимгареева/

Старший преподаватель  
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

/О.Ю. Александрович/

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика».

Программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 10 от «12» мая 2020 г.

Зав. кафедрой .Г. Балахчи

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