МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
САФ Байкальской международной бизнес-школы (института)

УТВЕРЖДАЮ:
Декан САФ Байкальской международной
бизнес-школы (института)
_____ Н.Б. Грошева
20 апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины (модуля)
Б4.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Профиль подготовки Управление проектами, контроллинг и консалтинг

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

Согласовано Учебно-методическим Советом Байкальской международной бизнес-школы (института)
Протокол № 5 от 06 апреля 2026 г.

Председатель _____ В.М. Максимова

Рекомендовано
Физкультурно-оздоровительным центром
Протокол № 6 от «25» марта 2026 г.
Заведующая кафедрой ФОЦ, доцент

_____ И.И. Плотникова

Иркутск 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел		стр.
I.	Цели и задачи модуля	3
II.	Место модуля в структуре ОПОП ВО	3
III.	Требования к результатам освоения модуля	4
IV.	Содержание и структура модуля	5
	4.1 Содержание дисциплин модуля, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	6
	4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам: «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)»	8
	4.3 Содержание учебного материала	10
	4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	10
	4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР)	21
	4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	21
V.	Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля	23
VI.	Материально-техническое обеспечение модуля	23
	6.1. Учебно-лабораторное оборудование	24
	6.2. Программное обеспечение	25
	6.3. Технические и электронные средства обучения	26
VII.	Образовательные технологии	26
VIII.	Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	27
	8.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля	28
	8.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации	36
Приложение 1		38
Приложение 2		48

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает дисциплины:

1. Общая физическая подготовка.
2. Адаптивные занятия по физической культуре и спорту (группа А, группа Б, группа студентов с ОВЗ).
3. Спортивные секции (по выбору).

Студенты, в зависимости от физической подготовки, состояния здоровья и своих интересов выбирают и осваивают с первого по седьмой семестр одну из предложенных дисциплин данного модуля в объеме не менее 348 часов.

Комплектование учебных групп указанного модуля регламентировано содержанием нормативного документа «Порядок проведения и объем подготовки учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) и спорту» по программам бакалавриата.

Целью реализации модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личностии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- овладение знаниями 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 МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к блоку «Дисциплины (модули)», который является обязательным для освоения, не переводится в зачетные единицы и не включается в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей).

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

Данная рабочая программа акцентируется на обеспечении готовности студентов

использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста. Каждая из дисциплин по физической культуре и спорту, входящих в Модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: Б1 О.09 Безопасность жизнедеятельности.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИДК УК 7.1** Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности	**Знать:** - значение физической культуры как средства физического воспитания; - методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания; - способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Уметь:** - использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья; - достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня; **Владеть**: - методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности, физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
	ИДК УК 7.2 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать*:*** - способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями. **Уметь:** повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» **Владеть:** средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, средствами профессионально-прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МОДУЛЯ

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в очной форме обучения в виде следующих элективных дисциплин (по выбору обучающихся): «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» и «Спортивные секции (по выбору).

Реализация дисциплин модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводится в форме практических занятий из расчета:

− 1 и 2 семестры – по 3 академических часа в неделю,

− 3 и 4 семестры – по 4 академических часа в неделю.

Начиная с 5 семестра и все последующие семестры до окончания обучения по образовательной программе, освоение блока «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» организовано в объеме, определенном учебным планом.

В случае выбора дисциплины «Спортивные (секции по выбору)», в заявлении указывается наименование секции. Выбранные секции студенты 3-4 курсов могут посещать в рамках тренировочных занятий в университете и в иных организациях. В этом случае, студент предоставляет преподавателю, назначенному заведующим кафедрой, подтверждающий документ.

Промежуточная аттестация осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Распределение видов занятий по семестрам и количество часов, отводимое на дисциплину в семестре, определяется учебным планом.

Объем каждой из дисциплин модуля «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составляет 348 часов, в том числе 6 часов на зачет, из них реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий 8 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет в 1, 4, 7 семестрах.

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

№ п/п	Раздел дисциплины/тема	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)				Форма текущего контроля успеваемости/ Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)	
				Лекция	Семинар/ Практическое, лабораторное занятие/	Консультация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Дисциплина: «Общая физическая подготовка»								
1.	Техника безопасности на занятиях	1-7	8		8			Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (тестирование) Задания по КСР и СР Подготовка докладов
2.	Общая физическая подготовка	1-7	60		50		10	
3.	Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
4.	Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
5.	Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей	1-7	20		20			
6.	Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
7.	Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
8.	Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
9.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
10.	Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
11.	Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
12.	Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			

13.	Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
1	2	3	20	5	20	7	8	9
14.	Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	20		20			
16.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-7	14		10		4	
17.	Зачет	1,4,7	6					**6**
	Итого (в часах)		**348**		**328**		**14**	**6**
Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»								
1.	Техника безопасности на занятиях	1-7	8		8			Сдача контрольных нормативов по физическому развитию (тестирование) Дневник самоконтроля
2.	Общая физическая подготовка	1-7	84		74		10	
3.	Адаптивная физическая подготовка	1-7	100		100			
4.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1-7	34		34			
5.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	34		34			
6.	Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей	1-7	34		34			
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1-7	34		34			
8.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-7	14		10		4	
9.	Зачет	1,4,7	6					**6**
	Итого (в часах)		**348**		**328**		**14**	**6**
Дисциплина: «Спортивные секции (по выбору)»								
1.	Техника безопасности на занятиях	1-7	8		8			Сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности (тестирование
2.	Общая физическая подготовка	1-7	84		74		10	
3.	Специальная физическая подготовка	1-7	100		100			
4.	Техническая подготовка	1-7	30		30			
5.	Спортивно-тактическая подготовка	1-7	30		30			
6.	Психологическая подготовка	1-7	30		30			
7.	Соревновательная деятельность	1-7	20		20			

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1-7	26		26			)
9.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	1-7	14		10		4	Участие в соревнованиях
10.	Зачет	**1,4,7**	**6**					**6**
	Итого (в часах)		**348**		**328**		**14**	**6**

4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы (в том числе КСР) обучающихся по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)»

Се-местр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1-2	Виды самоконтроля физкультурно-спортивной деятельности	Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба	Октябрь-май	4	Ведение дневника самоконтроля	Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с. ЭБС «Юрайт» Неогранич.доступ. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. М.: Юрайт, 2023. 130 с. ЭБС «Юрайт» Неогранич. Доступ Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с. ЭБС «Лань» Неогранич. доступ.
3-4	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба	Октябрь-май	4	Ведение дневника самоконтроля	
5-7	Малые формы физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки, подвижная перемена, попутной тренировки) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня	Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от	Октябрь-май	6	Комплекс упражнений	Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с. ЭБС «Лань» Неогранич. доступ. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с. ЭБС «Лань» Неогранич. доступ Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической

		индивидуальных потребностей				подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с. ЭБС «Лань» Неогранич. доступ
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				**14**		
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				**8**		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				**14**		

4.3. Содержание учебного материала

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)
1.	2.	3.	4.	5.
		Дисциплина: «Общая физическая подгото		УК-7
1.	Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития мышц живота и спины. Упражнения для развития двигательно-координационных способностей Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с мячами. Индивидуальные упражнения с набивными мячами. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Методика проведение разминки (ОРУ). Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.	Собеседование Задания по СР	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
3.	Подвижные игры как средство комплексного развития двигательных способностей	Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Салки не попади в болото», «Пингвины с мячом». Игры с элементами легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди». Игры на свежем воздухе, эстафеты и их варианты: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Салки обыкновенные», «Салки - давай руку», «Салки – с приседаниями», «Салки – с прыжками на одной ноге», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кто первый?». Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры: «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом». Игры с	Сдача контрольных нормативов Задания по СР	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

		элементами легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит». «Товарищ командир», «Караси и щука», «Кто обгонит?», Невидимка», «Гонка мячей в колоннах – передача мячей сбоку, гонка мячей в колоннах – передача над головой, гонка мячей в колоннах – передача под ногами», «День ночь», «Попади в мяч», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазаньем и перелезанием. Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу». Дополнительный материал (варианты подвижных игр, составленные самим студентом, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями).		
4.	Элементы гимнастики как средство комплексного развития двигательныхспособностей	Техника безопасности и страховка при выполнении гимнастических упражнений. Обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений (группировка, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот боком). Упражнения на перекладине (подъем разгибом, подъем переворотом, выход силой). Упражнения на параллельных брусьях (стойка на предплечьях, кувырок вперед, уголок в стойке на предплечьях). Специальная физическая подготовка при обучении гимнастическим упражнениям. Упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
5.	Элементы пауэрлифтинга как средство комплексного развития силовых способностей	Техника безопасности при организации занятий. Страховка и самостраховка. Теоретический материал по пауэрлифтингу: понятие силы в теории физического воспитания, сходства и различия пауэрлифтинга с тяжелоатлетическими видами спорта, оборудование и инвентарь в пауэрлифтинге. Общеразвивающие упражнения: махи руками в стороны с гантелями, махи руками вперед с гантелями, вращение руками вперед с гантелями, присед без отягощений, стретчинг. Обучение и совершенствование техники приседа со штангой на плечах: взятие штанги на спину, отход от стоек и фиксация, выполнение приседа. Подводящие упражнения: приседания с диском от штанги, приседания со штангой над головой рывковым хватом, приседания со штангой на груди (фронтальный присед), жим ногами, разгибания ног, подъемы на голень, сгибания ног, наклоны со штангой, гиперэкстензии, тяга блока к груди различными хватами (обратный-прямой, узкий-широкий), тяга штанги в наклоне средним или широким хватом велотренажер (интенсивность максимальная). Специальные упражнения: приседания на плинт со штангой на груди, приседание со штангой на плечах с одной или двумя остановками, медленное приседание со штангой на плечах с медленным вставанием,	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

		приседание со штангой на плечах в уступающем режиме, приседание со штангой на плечах с узкой постановкой ног, приседания со штангой на плечах, с цепями на грифе.		
		Обучение и совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье: обучение подходу к скамье, принятие предстартового и стартового положения, расположение на скамье и расположение ног, ширина хвата и захват грифа, снятие штанги со стоек, фиксация штанги на прямых руках, опускание штанги к груди, фиксация паузы со штангой на груди, жим штанг от груди, возвращение штанги на стойки, жим лежа с «мостом». Подводящие упражнения: отжимания широким хватом, отжимания от брусьев, жим от груди в тренажере «Хаммер». Специальные упражнения: дожим с бруска 3,5,8 см, жим в отбив в скоростной манере, жим лежа средним хватом, жим с остановками. Обучение и совершенствование техники становой тяги штанги: подход к снаряду, расстановка ног, ширина хвата и захват грифа, прием стартового положения, тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции. Подводящие упражнения: приседания со штангой на низкую лавку, жим ногами, сгибание ног, гиперэкстензии, наклоны со штангой, удержание штанги на время, шраги со штангой или гантелями. Специальные упражнения: тяга до колен, тяга с подчеркнутым медленным стартом, тяга рывковым хватом, тяга из ямы.Техника безопасности при организации занятий. Страховка и самостраховка. Теоретический материал по пауэрлифтингу. Общая физическая подготовка. Подводящие упражнения: махи с гантелями, скрэтчинг, вращения рук вперед с гантелями, приседания без отягощений. Специальные упражнения: жим штанги лежа с резинкой, приседания со штангой в тренажере «Смит». Обучение и совершенствование техники приседа со штангой на плечах. Обучение и совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье. Обучение и совершенствование техники становой тяги штанги. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.		
6.	Кроссфит как средство комплексного развития двигательных способностей	Техника безопасности на занятиях по кроссфиту. Теоретический материал по кроссфиту: кардионагрузка, тяжелая атлетика, гимнастика, плиометрика. Обучение и совершенствование техники работы на кардиотренажерах: велотренажер, сайкл, байк, гребной тренажер, лыжный тренажер. Обучение и совершенствование техники упражнений со штангой: взятие в стойку, взятие в сед, толчок, рывок в стойку, рывок в сед, трастер, кластер, швунг.	контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

		Подводящее упражнение киппинг для овладения гимнастических навыков: подтягивания киппингом, подтягивания до груди, подтягивания баттерфляй, выход силой строгий/киппингом, подъем с переворотом, выход силой на кольцах строгий/киппингом, отжимания от пола, отжимания на брусьях, отжимания на кольцах. Упражнения с гирями и работа со свободными весами (гантель, сэнбэг, медбол). Обучение и совершенствование упражнений из плиометрики: запрыгивания на тумбу, прыжки через предмет, прыжки со скакалкой. Упражнения для формирования правильной осанки и развития гибкости и мобильности плеч, грудного отдела. Совершенствование координационных способностей упражнениями из плиометрики для улучшения способности ориентироваться в пространстве. Совершенствование ритма и темпа, увеличение общей выносливости упражнениями на кардиотренажерах. Совершенствование силовых способностей упражнениями со свободным весом. Совершенствование техники приседаний, жима лежа и становой тяги со средними и тяжелыми весами. Совершенствование многоповторных элементов на гимнастических снарядах.		
7.	Элементы самообороны как средство комплексного развития двигательных способностей	Техника безопасности при организации занятий. Меры безопасности, страховка и самостраховка при выполнении приемов самообороны и защитных действий. Упражнения для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Обучение элементам самообороны и технике защитных действий. Обучение приемам освобождения от захвата спереди (сзади): за предплечья (предплечий), рукава (рукавов). Обучение приемам освобождения от захвата одежды на груди. Обучение приемам освобождения от обхвата туловища спереди (сзади). Обучение приемам освобождения от захвата за волосы на голове спереди (сзади). Обучение технике сваливания. Обучение защитным действиям от удара рукой. Обучение контратакующим действиям. Совершенствование элементов самообороны и техники защитных действий.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
8.	Настольный теннис как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в настольный теннис. Обучение разновидностям хвата ракетки, правилам игры, начальным упражнениям, направленным на совершенствование чувства мяча и ракетки. Обучение и совершенствование техники подачи мяча (с элементами вращения мяча вариацией скорости и направления его полета). Обучение и совершенствование техники приема мяча (срезкой, подрезкой, толчком, скидкой, подставкой). Обучение и совершенствование техники игры в атаке (накат справа, слева; топ-спин справа, слева). Обучение и совершенствование техники игры в защите (справа,	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

		слева). Обучение и совершенствование техники одиночной игры. Обучение и совершенствование техники парной игры.		
9.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападения). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
10.	Волейбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Проведение разминки в волейболе. Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6-8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
11.	Баскетбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Совершенствование бросков в движении. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача.	Сдача Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

12.	Мини-футбол как средство комплексного развития двигательных способностей	Совершенствование техники игры в мини-футбол. (совершенствование техники ударов по мячу). Совершенствование тактики игры в мини-футбол (индивидуальные действия в обороне и атаке) Упражнения для развития быстроты двигательной реакции. Закрепление техники ударов по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внешней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники удара по мячу внутренней частью подъема и остановок мяча ногами. Закрепление техники остановки летящего мяча грудью. Закрепление техники ударов по мячу головой. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Подвижная игра. Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача.	Сдача Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
13.	Лыжная подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Выполнение строевых упражнений («равняйсь!», «смирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – подруку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах). Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник–лыжи–палки). Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода. Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Упражнения для совершенствования техники попеременного	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$

		двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по совершенствованию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Торможения. Упражнения на воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.		
14.	Легкая атлетика как средство комплексного развития двигательных способностей	Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития ловкости. Легкоатлетические упражнения для развития гибкости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (упражнения для совершенствования техники низкого старта, техники бега по дистанции). Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование бега на короткие дистанции (прохождение дистанции, финиширование). Совершенствование техники бега на средние дистанции (упражнения для совершенствования техники высокого старта, техники бега по дистанции, прохождение поворотов). Совершенствование бега на средние дистанции (прохождение дистанции, финиширование). Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления). Совершенствование техники кроссового бега (упражнения для совершенствования техники бега при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия). Совершенствование кроссового бега (старт, прохождение дистанции, финиширование). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание общей выносливости.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
15.	Профессионально-прикладная физическая подготовка как средство комплексного развития двигательных способностей	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Группы средств ППФП. Прикладные виды спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средство профилактики профессиональных заболеваний.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

16.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.	Сдача контрольных нормативов	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
Дисциплина: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»				
1.	Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$
2.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития двигательно-координационных способностей Упражнения на расслабление и восстановление. Дыхательные упражнения. Строевые приемы на занятиях по ФК. Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастической палкой, мячами, скакалкой. Основы совершенствования физических качеств.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК 7.1}$ ИДК$_{УК 7.2}$
3.	Адаптивная физическая подготовка	Комплексы физических упражнений по нозологическим группам: при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой и нервной системы, при нарушении осанки (кифоз, лордоз, сколиоз), опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, плоскостопие) и органов зрения (миопия). Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной деятельности для повышения работоспособности. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основы нейрофитнеса.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование Ведение дневника самоконтроля Подготовка докладов	ИДК$_{УК 7.1}$ ИДК$_{УК 7.2}$
4	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Основы терренкура и легкой атлетики. Дозированная ходьба, скандинавская ходьба с палками по ровной и пересеченной местности в различных темпах. Специальные беговые упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Совершенствование техники бега на различные дистанции и при изменяющихся условиях: направления, грунт, погодные условия (упражнения по отработке старта, техники бега по дистанции, финиширования). Совершенствование техники прыжка в длину с места (упражнения для совершенствования техники отталкивания, вылета и приземления).	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

5.	Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, быстроты реакции, глазомера. Эстафеты различных видов: линейная с прыжками, с лазаньем и перелазаньем, с использованием предметов (мяч, обруч, кегли и т.д.). Подвижные игры с мячом. Игры с развитием быстроты и ловкости и точности броска. Обучение играм с преимущественным развитием психических процессов: воображения, памяти, сообразительности, наблюдательности.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
6.	Атлетическая гимнастика в оздоровительной трениировке	Обучение техники базовых силовых упражнений. Запрещенные упражнения в силовой тренировке. Силовой комплекс, направленный на развитие и укрепление основных мышечных групп. Круговая тренировка. Совершенствование техники базовых силовых упражнений. Использование инвентаря: гантели, эспандеры, эластичные (гимнастические) ленты, бодибары, утяжелители и т.д. Ознакомление с основными принципами обращения с тренажёрами. Обучение методике составления индивидуального тренировочного комплекса. Совершенствование силовых способностей.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
7.	Миниволей как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в миниволей (по японской методике). Обучение и совершенствование техники игры в миниволей (упражнения для обучения подач, передач правой рукой, левой, приемов сверху, снизу, блока, нападающего удара). Совершенствование тактики игры в миниволей (защитных действий, нападение). Обучение правилам игры во время игровой деятельности. Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
8.	Бадминтон как средство комплексного развития двигательных способностей	Обучение правилам игры в бадминтон. Обучение и совершенствование техники игры в бадминтон (подача и передача волана различными способами; удар на ближнюю линию и дальнюю линию, правила игры; техника безопасности игры; игры одиночные и парные). Совершенствование тактики игры в бадминтон (тактика нападения, тактика персональной защиты, тактика обманного удара, командные действия в паре, блокирование у сетки, индивидуальные действия). Упражнения на воспитание скоростных способностей. Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей. Комплексные упражнения.	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта подбираются в зависимости от особенности будущей профессиональной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния,	Сдача контрольных нормативов	ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

		применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.		
Дисциплина: «Спортивные секции (по выбору)»				
1.	Техника безопасности на занятиях	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	Собеседо-вание	УК-7
2.	Общая физическая подготовка	См. приложение 1	Сдача контроль-ных норма-тивов Задания по СР Собеседо-вание	УК-7
3.	Специальная физическая подготовка	См. приложение 1	Сдача контроль-ных норма-тивов Задания по СР Собеседо-вание	УК-7
4.	Психологи-ческая подготовка	См. приложение 1	Сдача контроль-ных норма-тивов Задания по СР Собеседо-вание	УК-7
5.	Техническая подготовка	См. приложение 1	Сдача контроль-ных норма-тивов Задания по СР Собеседо-вание	УК-7
6.	Тактическая подготовка	См. приложение 1	Сдача контроль-ных норма-тивов	УК-7

			Задания по СР Собеседование	
7.	Интегральная подготовка	См. приложение 1	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	УК-7
8.	Игровая подготовка	См. приложение 1	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	УК-7
9.	Соревновательная деятельность	См. приложение 1	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	УК-7
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	См. приложение 1	Сдача контрольных нормативов Задания по СР Собеседование	УК-7
11.	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	См. приложение 1	Сдача контрольных нормативов	УК-7

Методические указания для обучающихся по освоению модуля:

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. 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 подготовки специалистов, в

которых органически сливаются формирование мировоззрения, идеологическое, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СР):

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1.	Виды самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности	Ознакомление с содержанием и методикой проведения функциональных проб: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба	УК-7	ИДК$_{УК7.1}$
2.	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Самостоятельное проведение функциональных пробы: Проба Штанге, Проба Генче, Ортостатическая проба	УК-7	ИДК$_{УК7.1}$
3.	Малые формы физической культуры (физкультпауза, физкультминутка, подвижная перемена, попутная тренировка) для поддержания работоспособности в течение рабочего дня	Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, попутной тренировки в зависимости от индивидуальных потребностей	УК-7	ИДК$_{УК7.2}$
4.	Составление комплексов общеразвивающие упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Составление комплексов общеразвивающие упражнений для утренней гигиенической гимнастики	УК-7	ИДК$_{УК7.2}$
5.	Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности (ППФП)	Составление комплекса упражнений с учетом будущей профессиональной направленности	УК-7	ИДК$_{УК7.2}$

4.4.Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

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

Цели самостоятельной работы:

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

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

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

учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:
- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

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

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме, одной из которых является ведение дневника самоконтроля.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к важнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

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

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

Комплексы представляют в виде таблицы:

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

Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для укрепления здоровья – одна из форм самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах по дисциплине: «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов физических упражнений позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Составление комплексов физических упражнений осуществляется в первом семестре обучения при помощи преподавателя физической культуры, со второго семестра – самостоятельно.

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

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

а) Перечень литературы:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18078-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585489
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566357
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585482

Также рекомендуем

6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595
7. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 116 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.
8. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 104 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.
9. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. Учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2023. 68 с. ЭБС «Лань» Неограниченный доступ.

б) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. **ЭБС «Издательство Лань»** ООО «Издательство Лань». Контракт № 161/25 от 24.10.2024г.; Срок действия по 13.11.2026 г. Адрес доступа: http://e.lanbook.com/
2. **ЭБС «Библиотех»** работает на платформе **Book on Lime** с 01.10.2023 г. ООО «Интеллект». Контракт 068/22 от 31.05.2022 г. – 3 назв. Срок действия – бессрочный. Адрес доступа: https://bookonlime.ru/

3. **ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»** ЦКБ «Бибком». Контракт № 164/25 от 16.10.2025 г.; Акт от 14.11.2025 г. Срок действия по 13.11.2026 г. Адрес доступа: http://rucont.ru/
4. **ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»** ООО «Айбукс» Контракт № 163/25 от 24.10.2025 г.; Акт №293 от 14.11.2025 г. Срок действия по 13.11.2026 г. Адрес доступа: http://ibooks.ru
5. **Образовательная платформа «Юрайт»** ООО «Электронное издательство Юрайт». Контракт № 061/25 от 10.06.2025 г., Срок действия по 17.10. 2026 г. Адрес доступа: https://urait.ru/

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1.1 Учебно-лабораторное оборудование:

Название дисциплины	Адрес, состав, характеристики спортивного сооружения	Назначение спортивного сооружения, спортивный инвентарь и оборудование
Элективные курсы по физической культуре и спорту	Адрес: г. Иркутск, ул. Ленина, 8: спортивные залы для занятий ОФП Спортивный зал(28х18)	Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, мячи набивные, ракетки для бадминтона. Сеткабадминтон, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, ворота футбольные, щиты баскетбольные с баскетбольными кольцами, сетки для баскетбольных колец. Стойки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, степ-платформы, весы электронные медицинские, информационный щит, гантели, тонометр, степ-платформы.
	Адрес: г. Иркутск, ул.Карла Маркса, 1: Фитнес-зал (10х12) Гимнастический зал (9х18) – 162 м²	Стенка шведская, мат гимнастический, коврики гимнастические, скакалки. Музыкальный центр, колонка акустическая, фитболы, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, гимнастические коврики, гантели, палки гимнастические деревянные, бодибары, надувные мячи, степ-платформы, перекладина универсальная, гимнастические скакамейки, стенка шведская, эспандеры, зеркала. Мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
	Адрес: г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, 6: Спортивный зал для занятий ОФП, включая специализированное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 х 1800 мм., щиты баскетбольные 780 х 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start Iine OIympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степ-платформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES

		0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPC-LM, спирометр MICRO PEARK, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E.
	Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 6: Адрес: г. Иркутск, ул. Улан-Баторска, 4: Лыжная база	Лыжи беговые STS MIX Wax (длина 180 см, 185 см, 190 см, 200см), лыжные ботинки SPRINE LOSS, (разм. 36 – 48), лыжные SPRINE 135 см лыжные автоматические крепления NNN SHAMOV 05 auto, палки лыжные прогулочные B217 дюралюминий 135-150 см. палки, Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 160 Алюминиевые беговые палки GEKARS EXPERT PLUS капкан/пробка 160 см Беговые палки OW DIAMOND 600 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 38 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 42 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 43 Ботинки для беговых лыж комбинированные NNN размер 44 Ботинки для беговых лыж комбинированные SNS размер 45 Крепление для беговых лыж Крепления беговые AUTO T3ILVER S 51208 Крепления для беговых лыж PROLINK ACCESS SKATE Крепления для беговых лыж размер L (40-47) NNN Крепления для беговых лыж размер M (35-42) NNN Лестница для гимнастики 0001635088 Лыжи беговые пластиковые комбинированные 182 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 190 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 195 см Лыжи беговые пластиковые комбинированные 200 см Лыжные ботинки MARAX MXN 400 Лыжные ботинки TREK Level 3 черн/син NNN Лыжные ботинки TREK Level 4 черн/сер NNN Лыжные палки 140 см; лыжные палки 145 см; лыжные палки 150 см; лыжные палки 160 см; лыжные палки 165 см Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 145 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 150 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 155 Лыжные палки для беговых лыж Diamond 20284 160 Палки беговые ASTIVA M-SRC1121 150 Степ доска (3 уровня) 1804EG Универсальные крепления стандарта NNN NIS Rottefella Степ доска длинная – 16

		Степ подставки короткие – 64 Скакалки – 74 Лестница гимнастическая – 6 Палка гимнастическая пластиковая – 14 Палка гимнастическая деревянная – 18 Мяч набивной – 6 Мяч силиконовый легкий – 30 Лестница координационная – 1 Коврик гимнастический – 38 Маты – 8Гантели – 90 пластиковые + 12 металлические

6.1.2 Учебно-лабораторное оборудование:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**	**Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа**
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Аудитория оборудована специализированной (учебной) мебелью на 48 студентов и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории Комплект демонстрационного оборудования включает: 1.ПК HP Elite 8300 SFF i5 3470/4Gb/1Tb/DVDRV/kb/m/DOS/Solenoid Lock and Hood Sensor (RUS) 2. Монитор Viewsonic TFT 20" VA2014WM glossy-black 5ms 20 00:1 250cd M/M 3. Проектор Epson EB-1830 4. Колонки активные Genius SP-S110 черные 5. Разветвитель видеосигнала Aten VS92A 2- port VGA Оснащена учебно-наглядными пособиями и электронными презентациями, обеспечивающими	БАЗОВЫЙ УСТАНОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ ПО: Операционные системы Альт Образование. Для студентов (Бесплатная) Централизованная поставка ИГУ. Лицензия №AAO.0323.00. Для БМБШ ИГУ выделено 90 лицензий. Соглашение № Л05/В05-2023 от «14» февраля 2023 г. 90 из 894 шт. Срок действия до 1 мая 2026 г. Операционные системы Альт Рабочая станция. Централизованная закупка ИГУ. Лицензия №AOB.1223.00. Для БМБШ ИГУ выделено 15 лицензий. Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия), для образовательных учреждений арт. R7DT1Y001E реестровая запись №5256 от 26.02.2019 Номер сертификата №0610/1343. Для БМБШ выделено 100 лицензий Антивирусные программы - Dr.Web продление Договор № 25/01/29 ИГУ от 12 февраля 2025 г. счет № Pr000046322 от 15 февраля 2025 г. Договор на 2 года. Архиваторы WinRAR: 3.x: Standard Licence - для юридических лиц 100-199 лицензий - прилож №1 к дог. №15422/IRK11 ЗАО "СофтЛайн Трейд" от 05.02.2010 Бессрочная лицензия Traffic Inspector GOLD Special* на 5 лет Договор РСЗ-0000276 от 16.11.2021.

	тематические иллюстрации по всем темам, указанным в рабочей программе дисциплины	Продление периода обновлений и расширенной поддержки 02.12.2024
Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория оборудована специализированной (учебной) мебелью на 11 студентов, 5 рабочих мест, оснащенных компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС ФГБОУ ВО «ИГУ». 1. 5 рабочих мест Системный блок HP compad dc7800SFF Dual Core PE-2180, 4 Gb DDR2 PC6400, 160GB SATA 3.0 HDD 2. Монитор ЖК (LCD) дисплей 17,0" ViewSonic "VA703m" 1280x1024, 8mc, TCO"03, серебр-черный (D-Sub, MM) 3. Принтер Многофункциональное устройство Hewlett-Packard LaserJet 3055 All-in-One одна штука.	БАЗОВЫЙ УСТАНОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ ПО: Операционные системы Альт Образование. Для студентов (Бесплатная) Централизованная поставка ИГУ. Лицензия №AAO.0323.00. Для БМБШ ИГУ выделено 90 лицензий. Соглашение № Л05/В05-2023 от «14» февраля 2023 г. 90 из 894 шт. Срок действия до 1 мая 2026 г. Операционные системы Альт Рабочая станция. Централизованная закупка ИГУ. Лицензия №AOB.1223.00. Для БМБШ ИГУ выделено 15 лицензий. Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия), для образовательных учреждений арт. R7DT1Y001E реестровая запись №5256 от 26.02.2019 Номер сертификата №0610/1343. Для БМБШ выделено 100 лицензий Антивирусные программы - Dr.Web продление Договор № 25/01/29 ИГУ от 12 февраля 2025 г. счет № Pr000046322 от 15 февраля 2025 г. Договор на 2 года. Архиваторы WinRAR: 3.x: Standard Licence - для юридических лиц 100-199 лицензий - прилож №1 к дог. №15422/IRK11 ЗАО "СофтЛайн Трейд" от 05.02.2010 Бессрочная лицензия Traffic Inspector GOLD Special* на 5 лет Договор РСЗ-0000276 от 16.11.2021. Продление периода обновлений и расширенной поддержки 02.12.2024

6.2. Программное обеспечение:

1. Операционные системы Альт Образование. Для студентов (Бесплатная) Централизованная поставка ИГУ. Лицензия №AAO.0323.00. Для БМБШ ИГУ выделено 90 лицензий. Соглашение № Л05/В05-2023 от «14» февраля 2023 г. 90 из 894 шт. Срок действия до 1 мая 2026 г.
2. Операционные системы Альт Рабочая станция. Централизованная закупка ИГУ. Лицензия №AOB.1223.00. Для БМБШ ИГУ выделено 15 лицензий.
3. Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия), для образовательных учреждений арт. R7DT1Y001E реестровая запись №5256 от 26.02.2019 Номер сертификата №0610/1343. Для БМБШ выделено 100 лицензий

4. Антивирусные программы - Dr.Web продление Договор № 25/01/29 ИГУ от 12 февраля 2025 г. счет № Pr000046322 от 15 февраля 2025 г. Договор на 2 года.
5. Архиваторы WinRAR: 3.x: Standard Licence - для юридических лиц 100-199 лицензий - прилож №1 к дог. №15422/IRK11 ЗАО "СофтЛайн Трейд" от 05.02.2010 Бессрочная лицензия
6. Traffic Inspector GOLD Special* на 5 лет Договор РСЗ-0000276 от 16.11.2021. Продление периода обновлений и расширенной поддержки 02.12.2024

6.3. Технические и электронные средства обучения:

Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала:

1. Настольный ПК HP ElliteDesk 800 G4 SFF Intel Core i5 8500 (3Ghz)/8192Mb/1000Gb/DVDrw/war 3y/W10Pro +V
2. Монитор ViewSonic 21,5" VA2245a - LED [LED, 1920x1080, 10M: 1 5мс, 170гор, 160вер, D-Sub]
3. Проектор Nec M420X LCD 4200ANSI Lm XGA 2000:1 лампа 3500ч. Eco mode HDMI USB Viewer RJ-45 10W 3,6 кг
4. Колонки Jetbalance JB-115U 2.0 черные (4W)
5. Разветвитель видеосигнала Aten VS92A 2- port VGA

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

1. Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия), для образовательных учреждений арт. R7DT1Y001E реестровая запись №5256 от 26.02.2019 Номер сертификата №0610/1343. Для БМБШ выделено 100 лицензий
2. Антивирусные программы - Dr.Web продление Договор № 25/01/29 ИГУ от 12 февраля 2025 г. счет № Pr000046322 от 15 февраля 2025 г. Договор на 2 года.
3. Архиваторы WinRAR: 3.x: Standard Licence - для юридических лиц 100-199 лицензий - прилож №1 к дог. №15422/IRK11 ЗАО "СофтЛайн Трейд" от 05.02.2010 Бессрочная лицензия

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Предлагается использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов, при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности;
- технологии личностного-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов;
- информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Exel и др.;

- технологии игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала обучающихся, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении;
- тестовую технологию, применяемую для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков;
- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

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

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

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

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Материалы для проведения текущего контроля знаний студентов по дисциплинам:
«Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)»

№ п/п	Содержание контроля	Контролируемые дисциплины (темы дисциплины)	Контролируемые компетенции/ индикаторы
1.	Сдача контрольных нормативов (тестирование)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору)	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
2.	Оценка объема двигательной активности (посещение занятий)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору)	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
3.	Демонстрация техники выполнения двигательных действий	Спортивные секции (по выбору)	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$
4.	Заполнение паспорта здоровья, оценка физического состояния (физического развития, физической	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	УК-7 ИДК$_{УК7.1}$ ИДК$_{УК7.2}$

	подготовленности, функционального состояния)		
5.	Ведение дневника самоконтроля	Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	ИДК$_{УК7.2}$
6.	Подготовка презентаций	Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	ИДК$_{УК7.2}$
7.	Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен (1 семестр)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору)	ИДК$_{УК7.2}$
8.	Составление комплекса физических упражнений для разминки (2 семестр)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору)	ИДК$_{УК7.2}$
9.	Составление тренировочного комплекса физических упражнений для основных мышечных групп (пресса, спины, рук, ног) (3 семестр)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту Спортивные секции (по выбору)	ИДК$_{УК7.2}$
10.	Разработка индивидуальных программ двигательной активности (4 семестр)	Общая физическая подготовка Адаптивные занятия по физической культуре и спорту	ИДК$_{УК7.2}$

8.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

I. Сдача контрольных нормативов (тестирование) (См. приложение 2):

I.1. Студенты по дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Спортивные секции (по выбору)» выполняют:

1. Тест «Бег на 60 м» (юноши, девушки, сек)».
2. Тест «Бег на 100 м» (юноши, девушки, сек)».
3. Тест «Челночный бег 3 х 10 м» (юноши, девушки, сек)».
4. Тест «Челночный бег 10 х 10 м» (юноши, девушки, сек)».
5. Тест «Бег на 1000 м, 3000 м (юноши), 500 м, 2000 м (девушки)» (мин, сек).
6. Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (юноши, девушки, кол-во повторений в 1 мин).
7. Тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши, кол-во повторений).
8. Тест Подтягивание из виса на низкой перекладине» (девушки, кол-во повторений).
9. Тест «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу» (юноши и девушки, кол-во повторений).
10. Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (юноши, девушки, см).
11. Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» (юноши, девушки, см).
12. Тест «12-минутный тест ходьбы и бега в метрах (тест Купера)» (юноши, девушки, м).
13. Тест «Рывок гири 16 кг» (юноши, кол-во повторений).
14. Тест «Толчок двух гирь 16 кг от груди с последующим опусканием в положение виса - длинный цикл» (юноши, кол-во повторений за 5 мин.).

I.2. Студенты по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту» выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний, в зависимости от характера и степени отклонений здоровья.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»:

1. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз).
2. Тест «Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях за 1 мин.» (кол-во раз).
3. Тест «Наклон вперед из положения сидя на полу» (см)
4. Тест «Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут» (м).
5. Тест «Прыжок в длину с места» (см).
6. Тест «Приседание за 30 сек (кол-во раз).
7. Тест «Метание предмета в цель» (кол-во раз за 1 мин.).
8. Тест «Лодочка» (сек).

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

II. Оценка объема двигательной активности (посещение занятий) проводится с целью мотивирования студента к посещению практических занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

III. Демонстрация техники выполнения двигательных действий

Во время проведения практических занятий соответствующего направления преподаватель контролирует правильность выполнения основных технических элементов.

Критерии оценки демонстрация техники выполнения двигательных действий:

Критерии оценки демонстрации технических действий по волейболу.

1. «Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой», учитывается количество и качество технических действий.
2. «Верхняя прямая подача», подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки.
3. «Передача мяча двумя руками сверху», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.
4. «Передача мяча двумя руками снизу», передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3 – 7 метров.

Оценочные материалы	1 курс	2 курс
Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой (количество раз)	10 передач из 15	15 передач из 15
Верхняя прямая подача (количество раз)	3 подачи из 5	4 подачи из 5
Передача мяча двумя руками сверху (количество раз)	15 передач из 20	20 передач из 20
Передача мяча двумя руками снизу (количество раз)	15 передач из 20	20 передач из 20

Критерии оценки демонстрации технических действий по мини-футболу.

1.Челночный бег 7х50 м., определяется по времени пробегания семи 50-метровых отрезков. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером. Всю дистанцию футболист должен преодолевать на максимальной для себя скорости.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом, выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Оценочные материалы	1 курс	2 курс
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (количество раз)	лучший результат	лучший результат
Жонглирование мячом (количество раз)	10 и более раз	20 и более раз
Челночный бег 7х50 м (сек.)	62,00-67,00 сек	56,5-61,9 сек

Критерии оценки демонстрации технических действий по пауэрлифтингу.

Технически правильное выполнение:

1. Приседа со штангой на плечах.

Студент не должен касаться втулок, дисков, замков на протяжении всего выполнения упражнения. После снятия штанги со стоек, студент должен отойти назад, выполнив один или несколько шагов, чтобы принять правильное исходное положение. Студент должен принять вертикальное положение, а верхняя часть грифа должна находиться не ниже 3 см. от задней дельтовидной мышцы. Гриф должен располагаться горизонтально на плечах, ладонь и пальцы обхватывать гриф, ноги с выпрямленными коленями. В таком положении студент ожидает сигнала преподавателя. Сигнал подается, как только студент занимает неподвижную стойку с выпрямленными коленями и правильным расположением грифа. Сигнал преподавателя должен состоять из движения руки вниз и громкой команды «Присесть». Получив сигнал преподавателя, студент должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже верхней части колен. Студент должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда студент примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), преподаватель должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

2. Жима лежа на горизонтальной скамье.

Студент должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Это положение должно сохраняться во время всего выполнения упражнения. Студент может выполнять жим, поставив стопу на полную ступню, или на носок, но обязательно оставаться в контакте с помостом. Ширина хвата не должна превышать отметку 81 см. после снятия штанги со стоек студент должен показать полную готовность с полностью выпрямленными в локтях руками и ждать команды преподавателя. После начала выполнения упражнения студент должен опустить гриф на грудь или в область живота и неподвижно удерживать ее там. Отчетливая команда «Жим» подается только после того, как штанга приняла неподвижное положение на груди или животе. После команды студент должен выжать штангу не вверх, а локти полностью выпрямить. Когда гриф принимает неподвижное положение на вытянутых руках, подается команда «Стойки». Любые двойные движения не допустимы. Запрещено любое перемещение, отбив и вдавливание штанги после того, как она была неподвижно зафиксирована на груди или области живота и была дана команда «Жим».

3. Становой тяги штанги.

Гриф должен располагаться горизонтально перед ногами студента. Руки должны обхватывать гриф. Студент может начать попытку в любой момент до истечения одной минуты, данной на подход. После начала упражнения штанга должна быть поднята без какого-либо движения вниз до тех пор, пока студент не примет вертикальное положение. По завершении подъёма колени, бедра и плечи должны быть зафиксированы в прямом

положении, а студент должен принять вертикальное положение. Упражнение считается не выполненным, если штанга совершит любое движение вниз прежде, чем она достигнет финального положения и до получения сигнала «Опустить». После команды «Опустить» штанга должна быть сопровождена до помоста обоими руками без бросков и применения силы.

Критерии оценки демонстрации технических действий по кроссфит подготовке.

Технически правильное выполнение:

1. Рывок гантели. Исходное положение широкая стойка, гантель лежит на полу между ног. Выполняется подсед, одной рукой берется гантель за ручку, вторая рука отводится в сторону, спина прямая. Далее выполняется рывок гантели вдоль корпуса, ноги выпрямляются в верхней точке, рука прямая, гантель фиксируется над головой. Далее выполняется спуск гантели вдоль тела, происходит смена руки, гантель касается пола двумя сторонами.
2. Подтягивания киппингом. Исходное положение вис на перекладине, выполняется раскачивание киппинг (вперед/назад), создавая инерцию для тела в пространстве. В верхней точке подбородок фиксируется над перекладиной, ноги впереди.
3. Гребной тренажер. Исходное положение сидя на «сидушке», стопы зафиксированы в месте креплений, колени согнуты, в руках рукоять, спина прямая, руки выпрямлены в локтях. Выполняется движение назад корпусом с одновременным выталкиванием ногами и выпрямлением ног в коленях, приводится рукоять до груди. Далее выполняется движение вперед, сгибая ноги в коленях и выпрямляя руки в локтях, с возвращением в исходное положение.

Оценочные материалы	1курс	2курс
Максимальное количество рывков гантели за 60сек.	20д/30м	25д/35м
Подтягивания киппингом без нарушения ритма	7д/12м	10д/15м
Максимальное количество калорий за 60сек.	Не менее 8д/10м	Не менее 10д/12м

Критерии оценки демонстрации технических действий самообороны.

«Выполнено» - если студент выполнил приемы самообороны и защитные действия: изменил дистанцию, переместился с пути движущейся атакующей конечности, отбил атакующую конечность либо отвел ее в сторону, освободился от захвата (обхвата).

«Не выполнено» - если студент не выполнил приемы самообороны и защитные действия: не изменил дистанцию, не переместился с пути движущейся атакующей конечности, не отбил атакующую конечность либо не отвел ее в сторону, не освободился от захвата (обхвата).

Оценочные материалы:

1. Прием самообороны при захвате спереди за предплечье.
2. Прием самообороны при захвате спереди за предплечья
3. Прием самообороны при захвате спереди за рукав.
4. Прием самообороны при захвате спереди за рукава.
5. Прием самообороны при захвате одежды на груди.
6. Прием самообороны при захвате сзади за предплечье.
7. Прием самообороны при захвате сзади за предплечья.
8. Прием самообороны при захвате сзади за рукав.
9. Прием самообороны при захвате сзади за рукава.
10. Прием самообороны при обхвате туловища спереди.
11. Прием самообороны при обхвате туловища сзади.
12. Прием самообороны при захвате за волосы на голове спереди.
13. Прием самообороны при захвате за волосы на голове сзади.

14. Защитные действия от прямого удара правой рукой в голову.
15. Защитные действия от бокового удара правой рукой в голову.
16. Защитные действия от удара правой рукой в голову сверху.
17. Защитные действия от удара правой рукой в голову снизу.
18. Защитные действия от прямого удара левой рукой в голову.
19. Защитные действия от бокового удара левой рукой в голову.
20. Защитные действия от удара левой рукой в голову сверху.
21. Защитные действия от удара левой рукой в голову снизу.

№ п/п	Оценочные материалы / Курс подготовки	1 курс		2 курс	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Прием самообороны при захвате спереди (сзади) за предплечье (предплечья)	3 приема из 5	2 приема из 5	4 приема из 5	3 приема из 5
2.	Прием самообороны при захвате спереди (сзади) за рукав (рукава)				
3.	Прием самообороны при захвате одежды на груди				
4.	Прием самообороны при захвате за волосы на голове спереди (сзади)				
5.	Защитные действия от удара правой (левой) рукой в голову				

Критерии оценки демонстрации технических действий по настольному теннису.

1. Жонглирование мячом поочередным ударом открытой и закрытой стороной ракетки, стоя на месте (количество ударов).
2. Подача мяча открытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).
3. Подача мяча закрытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).

Курс	1						2					
Баллы	3		2		1		3		2		1	
Оценочные материалы	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.
Жонглирование мячом поочередным ударом открытой и закрытой стороной ракетки, стоя на месте (количество ударов).	40	30	30	20	20	10						
Выполнение подачи мяча открытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны, расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).	8	7	7	6	6	5						
Выполнение подачи мяча закрытой стороной ракетки из левого (правого) квадрата поочередно в квадрат противоположной стороны,	8	7	7	6	6	5						

расположенный по диагонали (количество правильно выполненных подач из 8 попыток: по 4 из каждого квадрата).												
Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом открытой и закрытой стороной ракетки (количество правильно выполненных поочередных ударов).	10	8	8	6	6	4						
Выполнение 10 подач с вращением: по 5 подач коротких подач (45 см. от сетки), 5 длинных подач (15 см. от дальней линии).							10	8	8	6	6	4
Выполнение накатов справа направо (30сек.).							15	13	13	10	10	5
Выполнение накатов справ, слева в движении - вправо «треугольник».							8	7	7	6	6	5
Выполнение топ-спинов справа направо.							5	5	4	4	3	3

1. Розыгрыш мяча после подачи поочередно ударом открытой и закрытой стороной ракетки (количество правильно выполненных поочередных ударов). Мяч вводит в игру экзаменатор или его помощник.
2. Подача на точность.
Выполняется 10 подач с вращением: по 5 подач коротких подач (45 см. от сетки), 5 длинных подач (15 см. от дальней линии). Фиксируются попадания в обозначенную зону. Результат испытания выражается в количестве точных подач.
3. Накаты на скорость.
Выполняются накаты справа направо (30сек.). Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник. Результат испытания выражается в количестве безошибочных попаданий.
4. Накаты в передвижении.
Выполняются накаты справа, слева в движении - вправо «треугольник». Фиксируются попадания в обозначенную зону. Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник. Результат испытания выражается в количестве попаданий подряд в обозначенную зону из 15 попыток.
5. Топ-спины справа.
Выполняются топ-спины справа направо. Результат испытания выражается в количестве безошибочных попаданий из 10 попыток. Мячи вводят в игру экзаменатор или его помощник.

Критерии оценки демонстрации технических действий по лыжной подготовке.

Технически правильное выполнение:

1. Попеременных и одновременных лыжных ходов (классика).
2. Стоек со спуска, поворотов на месте и в движении, способов торможений.
3. Владение горнолыжной техникой.

Оценочные материалы/ баллы	1		2		3	
курс подготовки	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Бег на лыжах юноши 5 км (мин.)	до 35 мин.	до 32 мин.	до 29 мин.	до 30 мин.	до 27 мин.	до 19 мин.
Бег на лыжах девушки 3 км (мин.)	до 21 мин.	до 20 мин.	до 17 мин.	до 16 мин.	до 15 мин.	до 14 мин.

Критерии оценки демонстрации технических действий по баскетболу.

1. Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.). Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м.
2. Челночный бег 10м х3. Определяется по времени бега 10-метровых отрезков три раза. Результат в тесте регистрируется ручным секундомером.
3. Штрафные броски (10 попыток).
4. Бросок по кольцу после ведения (10 попыток). Обучающийся располагается на средней линии. Выполняется ведение мяча и атака кольца после двух шагов.
5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м.

Баллы	3		2		1	
	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.
Оценочные материалы						
Ведение с обводкой стоек «змейка» (сек.) Стойки располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Длина дистанции в одну сторону 15 м.	8,9	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0
Баллы	3		2		1	
	ю.	д.	ю.	д.	ю.	д.
Оценочные материалы						
«Челнок» с ведением 10 м х3 (сек.)	8,0	8,4	8,3	8,5	8,6	10,0
Штрафные броски (10 попыток)	6	6	5	5	4	4
Бросок по кольцу после ведения (10 попыток)	8	8	6	6	4	4
Передачи мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек с расстояния 3 м.	22	20	20	19	19	18

IV. Заполнение «Паспорта здоровья» является показателем умения анализировать и оценивать свое физическое состояние (физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние), для поддержания или корректировки.

	Показатели	семестр		Динамика
		показание	оценка	
Физическое развитие	Возраст			
	Вес			
	Рост			
	Весо-ростовой индекс			
	Окружность грудной клетки на вдохе			
	Окружность грудной клетки на выдохе			
	Экскурсия грудной клетки			
	Осанка			
	Тип телосложения			
физическая подготовленность	Бег на 60 м			
	Бег на 100 м			
	Челночный бег 3 х 10 м			
	Челночный бег 10 х 10 м			
	Бег на 1000 м (юноши), 500 м(девушки)			
	Поднимание туловища из положения лежа на спине			
	Подтягивание из виса на высокой перекладине			
	Подтягивание из виса на низкой перекладине			

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу				
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
	12-минутный тест Купера				
	Рывок гири 16 кг				
	Толчок двух гирь 16 кг от груди - длинный цикл				
Функциональное состояние	Ортостатическая проба	ЧСС лежа			
		ЧСС стоя			
		Разница			
	Проба Генче				
	Проба Штанге				
	Проба Ромберга				
	Теппинг-тест				

V. «Дневник самоконтроля» служит для учёта занятий по дисциплине «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту».

Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

Также в дневнике рекомендуется расписать комплекс выполняемых упражнений и оформить дневник по графам:

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

Данный вид контроля является как СР, так и оценочным средством для промежуточного контроля.

VI. Подготовка презентаций.

Презентация – продукт самостоятельной работы студента, отнесенных к специальной медицинской группе «Б».

Темы презентаций 1 семестр:

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

Темы презентаций 2 семестр:

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

Темы презентаций 3 семестр:

1. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
2. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

3. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Темы презентаций 4 семестр:

1. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

2. Физическое самовоспитание и самосовершенстование, как необходимое условие здорового образа жизни.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

VII. Разработка содержания малых форм физической культуры: физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен, в зависимости от индивидуальных потребностей.

VIII. Составление комплекса физических упражнений для разминки

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

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

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценку «зачтено» заслуживает студент, выполнивший все виды деятельности, предусмотренные рабочей программой дисциплины, изучаемой дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины.

При выставлении оценки «зачтено» по элективным дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Адаптивные занятия по физической культуре и спорту», «Спортивные секции (по выбору)» учитывается:

– выполнение обязательных испытаний (тестирование), указанные в п.8.1: по определению уровня развития физических качеств;

– посещение без пропусков всех занятий, а также активная работа на всех практических занятиях;

– составление комплексов упражнений для проведения вводно-подготовительной части занятий, выбираемым самим студентом.

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

Студенты дисциплины «Спортивные секции (по выбору)» выполняют обязательные требования и нормативы (тестирование), установленные для основного отделения и в те же сроки. Так же учитывается участие в соревнованиях всех уровней. Отдельные студенты данной дисциплины, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Если студенты, временно освобождены от занятий по физической культуре, то они предоставляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК, и на основании этого сдают зачет в форме защиты доклада, согласно темам, утвержденным ФОЦ.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика», профилю подготовки «Управление инновационными и ИТ-проектами и продуктами».

Разработчики: Физкультурно-оздоровительный центр ФГБОУ ВО «ИГУ»

_____	доцент, канд. пед. наук	И.И. Плотникова
_____	доцент, канд. пед. наук	М.В. Пружинина
_____	доцент, канд. пед. наук	В.Р. Кузекевич
_____	доцент, канд. тех. наук	В.А. Тарасенко

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения Физкультурно-оздоровительного центра – разработчика программы.

Приложение 1

№ п/п	№ раздела	Темы дисциплины (модуля)/Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)
1.	2.	3.	4.	5.
Дисциплина «Спортивные секции (по выбору)»				
1	**Секция «Волейбол»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям волейболом		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча		
	3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач		
	3.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара		
	3.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Общая психологическая подготовка		
	4.2	Специальная психологическая подготовка		
	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Техника нападения		
	5.1.1	Техника подачи		
	5.1.2	Техника нападающего удара		
	5.1.3	Техника блокирования		
	5.2	Техника защиты		
	5.2.1	Техника стоек		
	5.2.2	Техника перемещений		
	5.2.3	Техника верхней и нижней передачи мяча		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов	УК-7
	6.1	Тактика нападения		
	6.1.1	Индивидуальные тактические действия в нападении		

	6.1.2	Групповые тактические действия в нападении	специальных упражнений	
	6.1.3	Прямые командные тактические действия в нападении		
	6.2	Тактика защиты		
	6.2.1	Индивидуальные тактические действия в защите		
	6.2.2	Групповые тактические действия в защите		
	6.2.3	Прямые командные тактические действия в защите		
	6.3	Косвенные командные тактические действия (переходы)		
	7	Интегральная подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений. Участие в контрольных играх	УК-7
	7.1	Взаимодействие физической с технической и тактической подготовкой		
	7.2	Взаимодействие технической и тактической подготовкой		
	8	Игровая подготовка	Результат участия в играх	УК-7
	8.1	Учебно-тренировочные игры		
	8.2	Участия в Студенческой Волейбольной Лиге России, городских, областных и международных соревнованиях.		
	9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
	9.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	9.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности при занятиях физической культурой и спортом.	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	
	10	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
2	**Секция «Баскетбол»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям баскетболом		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Упражнения, способствующие воспитанию быстроты движения и прыгучести.		
	3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		
	3.3	Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости.		
	3.4	Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости.		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Общая психологическая подготовка		
	4.2	Специальная психологическая подготовка		

	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Техника нападения.		
	5.1.1	Техника перемещений.		
	5.1.2.	Техника владения мячом		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений.	УК-7
	6.1	Тактика нападения		
	6.1.1	Индивидуальные действия.		
	6.1.2	Групповые взаимодействия.		
	6.1.3	Командные взаимодействия.		
	6.2	Тактика защиты		
	6.2.1	Индивидуальные действия.		
	6.2.2	Групповые действия.		
	6.2.3	Командные действия.		
	7	Интегральная подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений. Участие в контрольных играх	УК-7
	7.1	Взаимосвязь физической и технической подготовки.		
	7.2	Взаимосвязь технической и тактической подготовки.		
	7.3	Взаимодействие физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической подготовки.		
	8	Игровая подготовка	Результат участия в играх	УК-7
	8.1	Участие в контрольных и отборочных играх.		
	8.2	Участие в официальных соревнованиях.		
	9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
	9.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	9.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	10	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
3	**Секция «Спортивная борьба»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям борьбой		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Воспитание силовой выносливости		
	3.2	Упражнения на развитие силы		
	3.3	Упражнения на развитие скоростных способностей		
	3.4	Упражнения на развитие гибкости		
	3.5	Упражнения на развитие ловкости		
	3.6	Упражнения на развитие координационных способностей		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Общая психологическая подготовка		

	4.2	Специальная психологическая подготовка		
	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Техника борьбы в стойке		
	5.2	Техника борьбы в партере		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	6.1	Тактика ведения схватки с различными соперниками		
	6.2	Тактика ведения схватки на различных участках ковра		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях включённых в Единый календарный план Федерации Спортивной борьбы		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
4	**Секция «Лыжные гонки»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий.	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям лыжными гонками		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.		
	2.2	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.		
	2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Тестирование	
	2.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Передвижение на лыжах (зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях).		
	3.2	Специально подготовленные упражнения (разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах, передвижение на лыжероллерах).		
	3.3	Развитие специальных скоростных способностей		
	4	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	4.1	Общая техническая подготовка		
	4.1.1	Овладение умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.		
	4.2	Специальная техническая подготовка		

	4.2.1	Совершенствование при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.		
	5	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Общая тактическая подготовка		
	5.2	Специальная тактическая подготовка		
	6	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	6.1	Общая психологическая подготовка		
	6.2	Специальная психологическая подготовка		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях.		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
5	**Секция «Мини-футбол»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий и соревнований по мини-футболу	Тестирование	УК-7
	1.1	Требования к подбору спортивной формы и обуви. Личная гигиена занимающихся мини-футболом.		
	1.2	Требования к местам проведения занятий и соревнований по мини-футболу.		
	1.3	Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом.		
	1.4	Особенности травматизма на занятиях мини-футболом. Причины травм и их профилактика		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Развитие выносливости.		
	2.2	Развитие силы.		
	2.3	Развитие скоростных качеств.		
	2.4	Развитие гибкости.		
	2.5	Развитие ловкости.		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Упражнения для развития скоростной выносливости		
	3.2	Упражнения для развития координационных способностей		
	3.3	Упражнения, способствующие развитию игровой ловкости.		
	3.4	Упражнения, необходимые для воспитания специальной и сложно-координационной выносливости.		
1.	2.	3.	4.	5
	4	Техническая подготовка	Демонстрация Техники выполнения специальных упражнений	УК-7
	4.1	Техника игры без мяча (техника перемещений полевых игроков)		
	4.2	Удары (повышение уровня точности ударов по воротам)		
	4.3	Прием мяча (совершенствование способов приема (обработки мяча)		
	4.4	Передачи (совершенствование техники выполнения ударов по мячу для точной реализации способов и видов передач)		

	4.5	Ведение мяча (дриблинг). Финты (увеличение способов обводки соперника, а также повышение техники их исполнения)		
	4.6	Отбор (повышение исполнительского мастерства отбора мяча)		
	5	Тактическая подготовка	Демонстрация тактико-технических двигательных действий	УК-7
	5.1	Тактика обороны:		
	5.1.1	Индивидуальные действия в обороне (обучение действиям обороняющего против соперника)		
	5.1.2	Групповые действия в обороне (разбор игроков, подстраховка, переключение, групповой отбор)		
	5.1.3	Командные действия в обороне (персональная, зонная и комбинированная системы обороны)		
	5.2	Тактика атаки:		
	5.2.1	Индивидуальные действия в атаке (открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля)		
	5.2.2	Групповые действия в атаке (изучение основных способов реализации фазы нападения с помощью комбинаций)		
	5.2.3	Командные действия в атаке (быстрое нападение, позиционное нападение, основные схемы расстановки игроков)		
	6	Психологическая подготовка	Практическая демонстрация методик саморегуляции эмоционального состояния	УК-7
	6.1	Общая психологическая подготовка.		
	6.2	Психологическая подготовка к конкретному соревнованию (матчу).		
	6.3	Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в межвузовских, городских, областных и др. соревнованиях		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
6	**Секция «Плавание»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям плаванием		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7

	3.1	Специальные упражнения на суше и на воде с использованием резиновых жгутов, утяжелителей, тормозов.		
	3.2	Специально-подготовительные упражнения.		
	3.3	Имитационные упражнения		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Общая психологическая подготовка		
	4.2	Специальная психологическая подготовка		
	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Совершенствование техники движения рук, ног, в полной координации. Изменение техники с ростом спортивного мастерства.		
	5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Современная техника плавания кроль на спине. Совершенствование техники движения рук, ног и согласованное движение рук, ног и дыхания. Изменение техники с ростом спортивного мастерства		
	5.4	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин). Совершенствование техники согласованного движения ног, рук и дыхания.		
	5.5	Совершенствование техники комплексного плавания. Совершенствование техники проплывание дистанции и выполнение поворота		
	5.6	Совершенствование техники старта. Совершенствование техники старта сверху (с тумбочки). Совершенствование техники старта из воды		
	5.7	Совершенствование техники эстафетного плавания		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	6.1	Совершенствование тактического мышления		
	6.2	Тактика прохождения дистанции		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в городских, областных, региональных соревнованиях и чемпионатах России		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
7	**Секция «Спортивное ориентирование»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		

	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Развитие скоростной выносливости при прохождении спортивных дистанций		
	3.2	Упражнения по преодолению естественных препятствий: канав, ручьев, поваленных деревьев и др.		
	3.3	Совершенствование навыков передвижения шагом, бегом и на лыжах по пересеченной местности.		
	3.4	Развитие сопутствующих качеств при прохождении дистанций в ориентировании (периферического зрения, зрительной памяти определения длины пройденного пути, удержание траектории движения по азимуту при преодолении препятствий)		
	4	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	4.1	Совершенствования техники передвижения по пересеченной местности шагом, бегом и на лыжах для формирования гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям		
	4.2	Упражнения для овладения спортивной картой и компасом		
	4.3	Упражнения для оценки расстояния на местности		
	4.4	Совершенствование техники способов торможения и поворотов в движении, прохождение спусков и подъемов		
	4.5	Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах		
	5	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Особенности спортивного ориентирования в сложных условиях (лесные завалы, препятствия, заболоченная местность, при плохой видимости). Приемы удержания траектории движения по азимуту		
	5.2	Оценка ситуации, принятие решения по выбору тактического приема для ориентирования на местности		
	5.3	Ориентирование с помощью компаса. На местности: бег по азимуту, преодоление дистанции по «белой карте», с активным применением азимутальных ходов.		
	5.4	Ориентирование по площадным и линейным объектам. На местности: бег вдоль и поперёк линейных ориентиров, бег по направлению, бег с упреждением.		
	5.5	Совершенствование способов чтения карты и её сличения с местность.		
	6	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	6.1	Приёмы моделирования условий соревновательной деятельности		
	6.2	Развитие психологической устойчивости в спортивном и обычном ориентировании в сложных условиях (густой снегопад, сильный ветер и т.д.)		
	6.3	Способы саморегуляции эмоциональных состояний		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в чемпионатах и первенствах Иркутской области, Спартакиаде вузов, и др. соревнованиях.		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка		УК-7

	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом		
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
8	**Секция «Шахматы»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.2	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.3	Особенности травматизма на занятиях по шахматам. Причины моральных травм и их профилактика.		
	2	Элементарные понятия о шахматной игре	Тестирование	УК-7
	2.1	Доска и фигуры. Правила игры Шахматная нотация.	Тестирование	УК-7
	2.2	Превращение пешек. Правило взятия на проходе. Рокировка. Ценность фигур и пешек.		
	2.3	Мат тяжелыми фигурами. Линейный мат. Мат ферзем. Мат ладьей. Упражнения на мат.		
	2.4	Что делать после дебюта. Использование большого материального перевеса. Король и пешка против короля. Правило квадрата.		
	3	Техническая подготовка	Демонстрация лучших мировых шедевров по шахматам	УК-7
	3.1	Совершенствование индивидуальных технических элементов		
	3.2	Совершенствование технических элементов с партнером		
	4	Тактическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Использование геометрических мотивов. Связка. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.	Тестирование Демонстрация комбинаций	УК-7
	4.2	Наиболее характерные комбинационные возможности различных фигур. Жертва слона на Ь7 (Ь2). Коневые комбинации. Пешечные комбинации. Тяжело фигурные комбинации. Типичные комбинации, основанные на взаимодействии фигур.		
	4.3	Классификация комбинаций по идеям: комбинации на завлечение, блокировку, отвлечение, освобождение поля, освобождение линии, перекрытие, уничтожение защиты, захват пункта.		
	4.4	Совершенствование тактических приемов		
	4.5	Основы стратегии: совершенствование стратегических приемов		
	5	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	5.1	Общая психологическая подготовка		
	5.2	Специальная психологическая подготовка		
	6.	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	6.1	Участия в Студенческой Лиге по шахматам, городских, областных и международный соревнованиях.		
	7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов	УК-7
	7.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		

	7.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	профессионально-прикладной подготовки Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	
	8	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
9	**Секция «Каратэ»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям борьбой		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Выполнение удара руками и ногами по снарядам		
	3.2	Упражнения для развития специальной гибкости		
	3.3	Специальные упражнения для развития ловкости		
	3.4	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Развитие психологических навыков противостояния в поединке		
	4.2	Развитие волевых качеств спортсмена		
	4.3	Подготовка к выходу на соревнования	Тестирование	УК-7
	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Отработка базовой техники: отработка стоек, перемещение в стойках, отработка ударов и защиты в перемещении.		
	5.2	Отработка условной техники по схеме: атака – защита.		
	5.3	Отработка свободной техники: свободное перемещение с изменением углов перемещения.		
	5.4	Выстраивание правильного дыхания, умения концентрировать усилие при скоростном перемещении		
	5.5.	Совершенствование технических элементов с партнером		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	6.1	Тактика ведения боя с различными соперниками		
	6.2	Умение распределять силы на время поединка		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Участие в городских, областных соревнованиях, соревнованиях СФО, всероссийских соревнованиях		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		

	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Практическая демонстрация методик регулирования психо-эмоционального состояния	
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7
10	**Секция «Легкая атлетика»**			
	1	Техника безопасности при организации занятий	Тестирование	УК-7
	1.1	Показание и противопоказания к занятиям плаванием		
	1.2	Требование к месту проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований		
	1.3	Требование к спортивной форме и личная гигиена		
	1.4	Причины трав, их профилактика, страховка и самостраховка		
	2	Общая физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	2.1	Упражнения на воспитание силовых способностей		
	2.2	Упражнения на воспитание скоростных способностей		
	2.3	Упражнения на воспитание общей выносливости		
	2.4	Упражнения на воспитание гибкости и координационных способностей		
	3	Специальная физическая подготовка	Тестирование	УК-7
	3.1	Совершенствование выносливости в беге на длинные дистанции.		
	3.2	Совершенствование быстроты в беге на короткие дистанции.		
	3.3	Совершенствование скоростной выносливости и координации в челночном беге.		
	3.4	Совершенствование скоростно-силовых способностей (техника прыжков в длину с места).		
	4	Психологическая подготовка	Тестирование	УК-7
	4.1	Общая психологическая подготовка		
	4.2	Специальная психологическая подготовка		
	5	Техническая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	5.1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, кросс 3000 м.		
	5.2	Совершенствование техники бега на 100 м, прыжки в длину с места.		
	5.3	Совершенствование техники челночного бега		
	5.4	Совершенствование техники эстафетного бега		
	6	Тактическая подготовка	Демонстрация комплексов специальных упражнений	УК-7
	6.1	Совершенствование тактического мышления		
	6.2	Тактика бега в спринте, средних и длинных дистанциях		
	7	Соревновательная деятельность	Результат участия в соревнованиях	УК-7
	7.1	Кросс наций, Чемпионаты и Первенства Иркутской области зимнего и летнего сезонов, Спартакиада вузов Иркутской области по легкоатлетическому кроссу и легкой атлетике, мемориал Иркутских легкоатлетов		
	8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Демонстрация комплексов профессионально-прикладной подготовки	УК-7
	8.1	Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки		
	8.2	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Практическая демонстрация методик регулирования	УК-7

			психо-эмоционального состояния	
	9	Тестирование и оценка функционального и физического состояния организма обучающихся	Тестирование	УК-7

Приложение 2

I. Для текущего контроля и промежуточной аттестации используется методика проведения контрольных тестов, определяющая физическую подготовленность студентов курса «Общая физическая подготовка» и студентов курса «Спортивные секции (по выбору)»:

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

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

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

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

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

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

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

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

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

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

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

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

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

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

Техника выполнения испытания.

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

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

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

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

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Запрещается остановка гири в положении виса.

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

Студенту запрещается бросать гири на помост.

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

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

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:
- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;

- разновременное разгибание рук.

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

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

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

Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Студент имеет право:

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

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

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

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Критерии оценки для юношей:

№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
1.	Бег 60 м (сек.)	9.0	8.6	8.2
2.	Бег 100 м (сек.)	14.4	14.1	13.1
3.	Челночный бег 3 х10 м. (сек.)	8.00	7.7	7.1
4.	Челночный бег 10 х10 м. (сек.)	26.0	28.0	30.0
5.	Бег 1000 м (мин, сек.)	4.40	4.10	3.40
6.	Бег 3000 (мин, сек.)	14.00	13.40	12.00
7.	Тест «Купера» (дистанция за 12 мин./м.)	от 1900	от 2200	от 2600
8.	Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во повт.)	10	12	15

9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.)	30	35	40
10.	Рывок гири 16 кг (кол-во повт.)	20	30	40
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повт. в 1 мин)	35	40	45
13.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
14	Толчок двух гирь 16 кг от груди с последующим опусканием в положение виса - длинный цикл (кол-во повторений за 5 мин.)	до 53 кг		
		18	21	24
№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
14.	Толчок двух гирь 16 кг от груди с последующим опусканием в положение виса - длинный цикл (кол-во повторений за 5 мин.)	до 58 кг		
		20	24	28
		до 63 кг		
		21	26	31
		до 68 кг		
		23	28	33
		до 73 кг		
		26	31	36
		до 78 кг		
		27	32	37
		до 85 кг		
		29	34	39
		до 95 кг		
		31	36	41
		более 95 кг		
		33	38	43

Критерии оценки для девушек:

№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
1.	Бег 60 м (сек.)	11.0	10.5	10.0
2.	Бег 100 м (сек.)	17.8	17.4	16.4
3.	Челночный бег 3 х10 м. (сек.)	9.0	8.8	8.2
4.	Челночный бег 10 х10 м. (сек.)	35.0	33.0	31.0
5.	Бег 500 м (мин, сек.)	3.20	2.40	2.00
6.	Бег 2000 (мин, сек.)	13.10	12.30	10.50
7.	Тест «Купера» (дистанция за 12 мин./м.)	от 1600	от 1800	от 2000
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.)	10	12	17
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	170	180	195
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во повт. в 1 мин.)	32	37	42

12.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+8	+11	+16

II. Для текущего контроля и промежуточной аттестации используется методика проведения контрольных тестов, определяющая физическую подготовленность студентов курса

«Адаптивные занятия по физической культуре и спорту»:

1. Тест «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от пола» (для определения силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса). Исходное положение упор лежа. Выполняется сгибание-разгибание рук в упоре лежа до прямого угла в локтевых суставах без остановок. Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и ног, отдыхать в положении упора.

2. Тест «Подъем туловища за 1 мин» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90º, руки на груди крестом (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" студент выполняет возможное количество подъемов туловища за 1 минуту.

3. Тест «Наклон вперед из положения сидя на полу» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см.. Нулевая отметка находится на уровне пяток. Сгибать ноги во время наклонов запрещено. Выполняются два медленных наклона, третий наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне) с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог преодолеть нулевую отметку и со знаком (–) (минус), если его пальцы не дотянулись до нулевого уровня.

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

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

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

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

8. Тест «Лодочка» (для определения статической силы мышц спины) выполняется лежа на животе, руки и ноги на ширине плеч, прогнуться. При первом касании пола рукой или ногой, тест заканчивается. Время учитывается, с точностью до 1,0 сек.

Критерии оценки для юношей:

№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.)	15	20	25
2.	Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во повт.)	25-29 раз	30-34 раз	35 и более
3.	Наклон вперед (см)	+1 см	+4 см	5 и более
4.	Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут.	сдал	сдал	сдал
5.	Прыжок в длину с места (м)	190 см	200 см	210 см
6.	Приседания за 30 сек. (кол-во повт.)	10-19 раз	20-25 раз	26 и более
7.	Метание предмета в цель (кол-во раз за 1 мин)	7	10	15 и более
8.	«Лодочка» (сек.)	45	60	75 и более

Критерии оценки для девушек:

№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повт.)	8	10	12
№ п/п	Упражнение	Баллы		
		1	2	3
2.	Подъём туловища из положения, лёжа на спине (кол-во повт.)	20-24	25-29	30 и более
3.	Наклон вперед (см)	+3 см	+5 см	+10 и более
4.	Бег (интенсивная ходьба) за 5 минут.	сдал	сдал	сдал
5.	Прыжок в длину с места (м)	170 см	180 см	190 см
6.	Приседания за 30 сек. (кол-во повт.)	10-15 раз	16-19 раз	20 и более
7.	Метание предмета в цель (кол-во раз за 1 мин)	7	10	15 и более
8.	«Лодочка» (сек).	45	60	75 и более